حفظ تندرستی در خانه

راهنمای ماساژ خانواده

گردآوری: چن جائوگوانگ

ترجمه: دکتر حوریه سادات حسینی امینی

حفظ تندرستی در خانه

راهنمای ماساژ خانواده

گردآوری: چن جائوگوانگ

ترجمه: دکتر حوریه سادات حسینی امینی

انتشارات لوح محفوظ

سرشناسه	: چن، جائوگوانگ **Chen,Zhaoguang**
عنوان و پدیدآور	: راهنمای ماساژ خانواده / چن جائوگوانگ؛ ترجمه حوریه سادات حسینی امینی.
مشخصات نشر	: تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص. مصور.
شابک	۴۹۰۰۰ ریال: **978-964-8604-54-2**
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: **Health care at home A family massage manual.**
یادداشت	: بالای عنوان: حفظ تندرستی در خانه
عنوان دیگر	: حفظ تندرستی در خانه.
موضوع	: ماساژ درمانی.
شناسه افزوده	: حسینی امینی، حوریه سادات، ۱۳۵۲ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۲ر۸چ/RM۷۲۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابخانه ملی	: ۲۳۰۸۰۹۳

• راهنمای ماساژ خانواده (حفظ تندرستی در خانه)

گردآوری: چن جائوگوانگ
مترجم: دکتر حوریه سادات حسینی امینی
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۰ ش.
صفحه و قطع: ۱۴۰ صفحه، وزیری
حروفچینی: منصوره افشانی - شقایق حسن پور
صفحه آرایی: محمد حسین فیروزخانی
لیتوگرافی: لوح محفوظ
چاپ: شمسه خوش‌نگار
ناشر: لوح محفوظ



تهران: خیابان پامنار، کوچه بنی‌هاشمی، پلاک ۱۲. تلفن: ۳۳۹۰۳۳۷۲ - ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰
قم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷. تلفن: ۷۷۴۰۶۴۸
WWW.Lawh-mahfouz.com

قیمت: ۴۹۰۰۰ ریال

شابک: ۲ - ۵۴ - ۸۶۰۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN: 978 - 964 - 8604 - 54 - 2



فهرست

مقدمه

مقدمه

ماساژ، طب سوزنی و طب گیاهی برای بیش از یک میلیارد فرد چینی از روشهای آشنا و قابل اعتماد برای حفظ تندرستی هستند. در سرتاسر چین، حدود سیصد هزار پزشک در حال کار ورزی طب چینی و حدود دوهزار بیمارستان تخصصی طب چینی وجود دارند. غیر از محاسبهٔ آن که تقریباً در هر بیمارستان عمومی یک بخش ویژه وجود دارد، که در آن بیماران با روشهای طب سنتی چین درمان می‌شوند. یک واقعیت مبهوت کننده این است که مردم چین با وجود استاندارهای پایین زندگی، متوسط طول عمر ۹۶ سال را دارند. با ملاحظهٔ این مطلب، طب چینی با روشهای سنتی در حفظ سلامتی مطمئناً نقش مهمی را ایفا می کند.

این یک حقیقت زندگی روزمره است بدون هیچ راز و رمزی، از سوی دیگر، طب چینی براساس اصول فلسفهٔ کهن چینی بنا نهاده شد که کاملاً با تفکر مردم سایر تمدن‌ها مغایر است. بنابراین، مقتضی است در ابتدا برخی عقاید پایه که عموماً در طب چینی استفاده می‌شوند، توضیح داده شوند.

پیشگفتار مترجم

در ایــن روزها که نبرد زندگی توأم با مشــکلات و موانع گوناگونی است، کسی که قوی نباشد در زیر این همه فشار خرد و نابود می‌شود. زندگی ماشــینی امروزه سبب بســیاری از مشکلات روحی و روانی و جسمانی برای بشر شده است. عدم تحرک کافی، نداشتن فعالیت‌های بدنــی یا کمبود آن، ورزش نکــردن و خوردن برخی از غذاهای چرب سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها برای انسان گردیده است.

آنچه مســلم است هر انسانی در برابر فشــارهای زندگی و اتفاقات هیجان انگیز، دارای یک قدرت معین و اصطلاحاً دارای یک آســتانه تحمل می‌باشــد و فشــارهای محیطی تا این آستانهٔ تحمل خطرناک نیســت اما چنانچه فشارهای محیطی از حد افزون شوند، در نقطه‌ای تعادل جسمی و روحی فرد به هم خورده و به مخاطره می‌افتد.

یک مکتب پزشکی کارا مکتبی است که قبل از درمان به سلامتی مردم و جامعه توجه داشــته باشــد. برای داشتن تن ســالم و زندگی شاداب لازم است شیوه زندگی را تغییر داد و با استفاده از رژیم غذایی مناســب و صحیح از نعمت سلامتی و زندگی شاداب برخوردار باشیم. مصرف غذاهای طبیعی و ســنتی، ســبزی و میــوه و گیاهان دارویی طبیعی و اســتفاده از آب و هوای سالم در سلامت انسان بسیار مؤثر اســت. علاوه بر آن تنظیم برنامه کار و استراحت، خواب و خوراک و پرداختن به فعالیت‌های بدنی روزانه و داشــتن پیاده‌روی و ورزش به طور مستمر در سلامت انسان تأثیر به سزایی دارد. در کنار این تدابیر برای تمدد اعصاب و آرامش عضله‌ها از روشــی به نام ماساژ درمانی می‌توان استفاده کرد. تفسیرهای بسیار گوناگونی از واژه ماساژ وجود

دارد: ماســاژ، لمس کردن، مالیدن، نیشــگون گرفتــن، ضربه زدن با دست یا وســیله‌ای دیگر است که گردش خون و دفع مواد بیماری‌زا را از بدن در پی دارد.

از روزگاران بســیار دور ماســاژ بدن نقش مهمــی را در مراقبت از ســلامت بدن و زیبایی آن بر عهده داشته است. در حمام‌های یونان باســتان و روم، اشــخاصی به کار ماســاژ و چرب کردن بدن افراد با روغــن و مرهم می‌پرداختند و تأثیر شــفابخش ماســاژ نیز در همان دوران شــناخته شده بود. واژهٔ ماساژ از زبان یونانی ریشه گرفته است و معنایی شبیه به «ورز دادن» دارد.

علم طب ماســاژ را یک عمل مکانیکی بر روی پوست و بافت‌های عمیق‌تــر همراه با تأثیر بر واکنش‌های عصبی دســتگاه‌های درونی، نقــل و انتقــال مواد زاید، بهبود جریان خون و غیــره... می‌داند که از طریــق لمس کردن، مالیدن، ورز دادن، ضربــه زدن، گاز انبر کردن، کف زدن و تکان دادن انجام می‌گیرد، البته بین ماساژهای ورزشی - درمانی و ماساژ با دست یا ابزار تفاوت وجود دارد.

نویســنده با نگارش این کتاب ســعی نمــوده چگونگی ماساژ درمانی را آموزش دهد.

مدارها و راه‌های جنبی چه هستند؟

بـــه اختصار مدارهـــا و راه‌های جنبی گذرگاه‌هایـــی از میان گردش خون هســـتند. در یک شـــبکۀ پهناور، آنها همۀ داخل و خارج بدن را پوشش می‌دهند. آنها خون را جا به جا می‌کنند و تعادل فیزیولوژیک و طبیعی بدن را ایجاد می‌کنند.

بر طبق نظریۀ طب چینی عوامل بیماری زا از دو منبع سرچشـــمه می‌گیرنـــد: از خـــود بدن انســـان به ویژه احساســـات (مانند شـــادی، عصبانیت، غم، نگرانی، سوگ، هراس و وحشت) و از طبیعت به ویژه تغییرات جَوّی (مانند باد، ســـرما، خشکی، رطوبت و حرارت تابستان)، بر یکدیگر با رژیم غذایی نامناسب و عادات زندگی تأثیر متقابل دارند. وقتی که یک عضو معین به وسیلۀ عوامل بیماری زا معیوب می‌شود، در انجـــام کارکرد بهینه ناموفق اســـت. علاوه بر ایـــن، نظر به اینکه مدارها و راه‌های جنبی به تمام قسمتهای بدن می‌رسند و با یکدیگر مرتبط هســـتند، عضو بیمار ممکن اســـت از طریق مدارها و راه‌های جنبی اطلاعات منفی به ســـایر اعضا بفرستد،که پیامد آن عضو بیمار دیگری خواهد بود. برای مثال، ســـیروز کبدی ممکن اســـت منجر به بزرگی طحال شود و آمفیزم ریوی ممکن است با بیماری قلبی ریوی عارضه‌دار شود.

در امتداد مدارها و راه‌های جنبی، نقاطی به نام نقاط ســـوزنی وجود دارند. آنها محل‌های رســـیدن خون به ســـطح بدن هستند.هر نقطه به ارگان و مدار جداگانه‌ای مرتبط است. بنابراین نقاط سوزنی نواحی هستند که ما می‌توانیم با بدن واعضایش صحبت کنیم.

مطابق این بازبینی، ما می‌توانیم ببینیم که نقاط سوزنی پنجره‌های

بدن هســتند. وانگهی وقتی تغییرات آسـیب شـناختی در اندام‌های احشـایی توسـعه می‌یابند، احساس درد و سـوزش یا خارش و غیره در نقاط سـوزنی متناظر یا نواحی با اشـکال گرد یا میله‌ای یا نواحی بزرگتر، که بسـیار به فشار حساس هستند بوجود می‌آید. این حاصل اطلاعات بیمارگونهٔ اندام احشایی است که از طریق مدارها به سطح بدن منتقل می‌شود. برعکس، اگر ما از طریق نقاط سوزنی اطلاعات را به سـمت عقب بفرستیم، اندام متناظر پاسـخ خواهد داد. بازخورد اطلاعات عملاً از طریق ماسـاژ و طب سـوزنی روی نقاط سـوزنی اِعمال می‌شـود. برای مثال بیماران مبتلا به بیماری معده احسـاس درد در نقطهٔ زوسـان‌لی(ST۳۶) دارند وقتی که آن نقطه را فشـار می دهیم، ماساژ روی نقطهٔ زوسان‌لی احساس آسودگی و راحتی به بیمار خواهد داد.

ماساژ عمومی نقاط سوزنی چیست؟

ماساژ عمومی نقاط سوزنی یک مجموعه ماساژ کلی بدن می‌باشد که بر اساس تجربیات بالینی درازمدت و تحقیقات در ماساژ درمانی ایجاد شده است. از میان تعداد زیاد نقاط سوزنی، مؤثرترین نقاط که در هماهنگی بکار می‌رود، انتخاب می‌شوند. شروع ماساژ از پاهاست، در امتداد مدار به سمت سر، پشت و بازگشت به سمت پاها، مهارت‌های دستی ماساژ مثل فشار انگشتان، ضربه زدن با نوک انگشتان و غلتاندن دست، نقاط سوزنی را فعال می‌کند، تمام نقاط بدن را منسجم می‌سازد و آنها را در ارتباط تنگاتنگ با هم از طریق یک سلسله نقاط سوزنی قرار می‌دهد. این مسأله قدرت مقابلهٔ بدن را در برابر تأثیرات ناسالم خارجی بهبود می‌بخشد و منجر به بهبودی به موقع بخش‌های بیمار می‌گردد.

در ابتدا ما این ماساژ را به عنوان درمان مکمل و کمکی برای بیماران فلج نیمهٔ بدن ناشی از سکته و بیماری‌های قلبی ـ عروقی درحال بهبود استفاده کردیم. سپس ما این ماساژ را به طور منظم روی بیمارانی با بیماری جدی کلیه و دیابت‌های مقاوم به درمان انجام دادیم و تأثیر بسیار زیاد آن ثابت شد. مادامی که موفقیت در درمان بیماری‌های احشاء و دستگاه گردش خون تجربه شد، ما دریافتیم که ماساژ برای بسیاری از بیماری‌های دیگر نظیر رماتیسم‌های التهابی مفاصل، کشیدگی عضله‌های کمری، درد سیاتیک و آسیب مهرهٔ گردنی مناسب است.

چرا ماساژ خوب است؟

ماســاژ عمومی نقاط ســوزنی، برخلاف روشــهای معمول ماســاژ کــه روی بیماری‌هــای خاص متمرکز می‌شــوند، بر عقیــدهٔ درمان بخش‌های مختلف به عنوان یک کل اهمیّت می‌دهد و یک مشــکل در حال ایجاد را از جنبه‌های متعدد بررســی می‌کند و به هر مســأله به عنوان جزء از کل بدن می‌نگرد. پس این مجموعهٔ ماساژ در ابتدا برای بهبود شرایط عمومی تنظیم می‌شود. در عین حال مخصوصاً در علاج بیماری‌های احشایی مؤثر است.

این ماساژ می‌تواند بدون هیچ ابزار و تقریباً تحت هر شرایطی انجام شود. بنابراین، به راحتی به عنوان یک روش حفظ تندرستی در خانه، بین زن و شــوهر یا بین اعضای خانواده استفاده شود. در افراد مسن، ظرفیــت قلب و ریه ها در نتیجهٔ کمبود خــون رو به زوال می‌گذارد. این مســأله سبب ناتوانی هماهنگی عملکرد میان احشاء و سوء تغذیه می‌شــود. تحت چنین شرایطی، افراد مســن به بیماری‌های مختلف دچار می‌شوند. برای دفع این خطر، داروها و نیرو بخش‌ها به تنهایی کافی نیســتند، زیرا آنها نمی‌توانند به اندام‌های در حال بهبود کمک کنند. این ماســاژ به هر حال می‌تواند سلامتی را با تقویت مثبت ارتقا بخشد و بنابراین خون را تغذیه کند. می‌تواند به طور مؤثری در افراد مســن از بیماری‌ها پیشگیری کند مانند ســردرد و سرگیجه ناشی از ایســکمی مغزی (کم رســیدن خون به مغز) و دمانس ناشــی از سن (زوال عقل پیری).

در دورهٔ این ماساژ، بیماری‌های موذی و مخفی در مسیر بازتابشان در ســطوح می‌توانند کشف شوند. بنابراین بیماری‌ها در مراحل اولیه

قابل درمان هستند.

همچنین این ماساژ برای ماساژ دهندگان مفید است. در طی این دوره ماساژ، ماساژدهنده مجبور به صرف مقادیر زیاد انرژی، فعال کردن اعضای بدن به یک سطح فعالیت بالاتر و افزایش متابولیسم (سوخت وساز) می‌باشد. برای احشاء و دست‌ها و پاها ورزش ضروری است. بنابراین، به این ماساژ می‌توان به عنوان یک ورزش درمانی نگاه کرد.

توجه: گرچه اثرات این ماساژ از نظر بالینی ثابت شده، بیماران با بیماری‌های جدی نباید منحصراً با این ماساژ درمان شوند، زیرا این ماساژ برای درمان شرایط ویژه تنظیم نشده است.

در این موارد، رفتار خردمندانه استفاده از ماساژ به عنوان یک مکمل برای درمان پزشکان و انجام ورزش در خانه برای بهبود شرایط سلامتی است.

موارد استفاده و موارد منع استفاده:

موارد استفاده:

نفریت (التهاب کلیه) ـ پیلو نفریت (التهاب عفونی کلیه) ـ دیابت (بیماری قند) ـ ایسکمی میوکارد (نرسیدن خون به عضلهٔ قلب) ـ بیماری‌های معده ـ بیماری‌های دستگاه گردش خون ـ همی پلژی (فلج نیمهٔ بدن) ـ فلج صورت ـ درد سیاتیک (عرق النسا) ـ سردردهای عصبی ـ میاستنی(نوعی ضعف عضلانی شدید) ـ التهاب پرده‌های نخاع ـ ناتوانی جنسی ـ انزال زودرس ـ پریودهای نامنظم ـ سوء هاضمهٔ شیرخوارگی ـ سفتی گردن ـ رماتیسم یا تورم مفاصل ـ اسپوندیلوز گردنی(انحراف مهره‌های گردنی) ـ بیرون زدگی دیسک بین مهره ای ـ کشیدگی حاد عضله‌های کمری ـ گردن درد ـ درد کتف ـ کمردرد ـ رماتیسم ـ آرتریت رماتوئید ـ آنژئیت (التهاب رگ) ـ نوراستنی (خستگی روانی، ضعف اعصاب) ـ علایم یائسگی، اختلالات هورمونی ـ تخریب وابسته به سن غیرعفونی سر استخوان ران ـ آنفولانزا.

موارد منع استفاده:

التهابات حاد نظیر عفونت لوزه‌ها ـ دردهای حاد شکمی نظیر آپاندیسیت ـ پارگی معده یا روده ـ بیماری‌های تبدار ـ بیماری‌های عفونی ـ بیماری‌های با استعداد خونریزی نظیر ترومبوسیتوپنی (کمبود پلاکت خون) ـ هموفیلی (نوعی بیماری خونریزی دهنده ارثی) ـ پورپورا (نوعی خونریزی پوستی) ـ بیماری‌های جدی پوست.

هشدار: این ماساژ نباید برای زنان حامله انجام شود.



شکل ۱-۰

نکته‌ها و احتیاط‌ها:

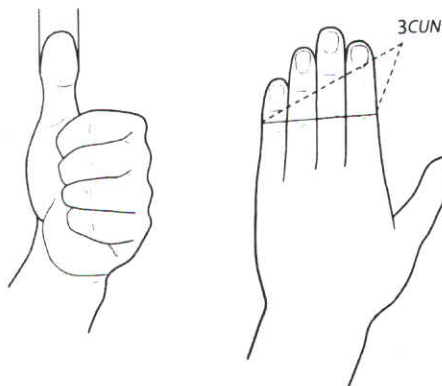
ناخن‌های ماساژدهنده باید کوتاه باشند. ماساژدهنده باید حین ماساژ توجه خود را متمرکز کند. از تدابیر دستی و خشن و ناگهانی و بسیار سنگین احتراز نماید. برای بیماران با بیماری قلبی یا فشار خون بالا، عملیات دستی باید با نیروی متوسط شروع شود و به تدریج به حد نرمال برسد.

تمرینات ماساژ نباید تا دو ساعت بعد از صرف غذا انجام شود. دمای اتاق را در حد مناسبی گرم نگهدارید. هرگز با دستان سرد ماساژ ندهید. قبل از ماساژ دستهایتان را به هم بمالید تا گرم شوند.

هر یک از دو دورهٔ ماساژ کامل حدود ۶۰ ـ ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. بعد از ماساژ، هم فرد ماساژدهنده و هم فرد ماساژشونده باید یک لیوان آب بنوشند.

نقاط را فراموش نکنید. به جز نقاطی که در جلو و پشت در خط وسط بدن هستند، همهٔ نقاط سوزنی در دو طرف راست و چپ خط وسط به صورت قرینه جفت هستند.

در صورتی که به یاد سپردن اسامی نقاط سوزنی مشکل است، از کدهای الفبای عددی داخل پرانتزها کمک بگیرید.



شکل ۲-۰

طول هر سوئن (Cun) چقدر است؟

وقتی که نقاط سـوزنی مکان‌یابی شـدند، در کمک گرفتن از مشخصه هایی از بدن مثل اعضای پنج حس، خط رویش مو، ناخن‌ها، نوک‌های پسـتان، ناف، برجسـتگی‌ها و فرورفتگی‌های استخوان‌ها، چین‌های پوستی و غیره، معمولاً از واحد سوئن (که tsuen تلفظ می‌شود) استفاده می‌گردد (شکل ۱ ـ ۰).

معیار سـوئن معانی متعددی دارد. وقتی که انگشـت وسط فردی که ماساژ را دریافت می‌کند، خم می‌شود، اندازهٔ بند وسطی به عنوان یک سوئن درنظر گرفته می‌شـود. همچنین پهنای مفصل بین انگشتی انگشت شست بیمار نیز به عنوان یک سـوئن در نظر گرفته می‌شود. پهنای چهار انگشت به هم چسبیده (انگشت اشـاره، میانی، انگشـتر و کوچک) در سطح اولین مفصل انگشت وسط به عنوان سه سوئن درنظر گرفته می‌شود (شکل ۲ ـ ۰).

پرسش‌ها
و پاسخ‌ها

۱. چرا این ماساژ از پا آغاز می‌شود؟

پاسخ: معمولاً دستور دهی از سر تا پا است. پا انتهای بدن است، دور ازاحشـاء، جایی که گردش خون نسـبتاً کند است. رکود موضعی خـون که در پاها رخ می‌دهد، روی گردش عمومی خون در کل بدن اثر می‌گذارد. شـروع ماسـاژ از پاها می‌تواند یک تأثیر گرمایشـی به بـدن بدهد، به طوری که کل فرآینـد و جریان کار یک‌نواخت خواهد شد. به علاوه برخی تغییرات آسیب شناسی احشاء در کف پا منعکس می‌شـوند، جایی که ممکن اسـت یک توده یا برجستگی یا احساس درد در یک ناحیهٔ خاص وجود داشته باشد. اغلب از کف پا به عنوان «قلب دوم» نام برده می‌شود.

۲. برای درمان یک بیماری خاص چه باید کرد؟

پاسخ: ماساژ روی تعداد کمی از نقاط برگزیده مجاز است، اما ما پیشـنهاد می‌کنیم که یک دوره کامل ماساژ اول انجام شود. حتی در درمان یک بیماری خاص، ما معتقدیم، فعال کردن کل بدن در ابتدا، قبل از ماسـاژ آن نقاط سـوزنی که در آن بیماری خاص نشـان داده می‌شـود، بهتر است. دوباره، ما هشدار می‌دهیم که شما نباید به کف پا در ماسـاژ برای علاج متکی باشید، اگرچه در برخی موارد ماساژ از این هم قدرتمندتر بوده است.

۳. این ماساژ را با چه فواصل و با چه طول مدتی باید انجام داد؟

پاسـخ: شـما می توانید آن را هرچند دفعـه در یک روز انجام دهیـد. برای درمـان یک بیماری، حداقل دو تا سـه بار در هر هفته، کلاً سـی مرتبه به عنوان یک دوره است، آنگاه برای دو هفته وقفه بدهید سـپس دورهٔ دیگری را شـروع کنید. این کار برای بسیاری از بیماری‌های مزمن کاملاً موثر اسـت. بعـد از دوره ها، انجام آن یک یا دوبـار در هفته در یـک دورهٔ طولانی مدت، از بازگشـت بیماری جلوگیری خواهد کرد.

برای افرادی که فقط قصد بهبود دارند، ماساژ را حداقل یک بار در هفته انجام دهید. برای افراد علاقه‌مند به موفقیت‌های ورزشـی، این ماسـاژ برای آرامش عضله‌ها و ایجاد تعـادل در کارکردهای اعضای بدن بسیار مفید است.

۴. چرا تدابیر دستی موقتی وجود دارند؟

پاسـخ: به طور خلاصه، تدابیر دستی موقتی برای ارتباط دادن مراحل مختلف و منسجم ساختن کل فرآیند، تخصیص داده می‌شوند. آنها اساساً برای نواحی بزرگتر در طول مدارها بکار برده می‌شوند. آنها یـک اثر متعادل کننده در نیروهای تدابیر دسـتی پیاپی دارند. گاهی، ماسـاژ نقاط سوزنی به تنهایی کافی نیست. برای مثال، gastrosis نه تنها نقطهٔ زوسان‌لی (ST36) بلکه نواحی بزرگتر اطراف این نقطه را در فشـار دادن تحت تأثیر قرار می دهد. تدابیر دسـتی موقتی این نوع نواحی را پوشش می‌دهند.

۵. چرا در بعضی از مراحل، در یک محل خاص از ضربات اتفاقی آهسته استفاده می‌شود؟

پاسخ: ضربه زدن آهستهٔ تصادفی با سرعت و نیروی متفاوت برای روان کردن و به جنبش درآوردن مدارهاست.

شما می‌توانید یک تجربه را امتحان کنید: یک ضربهٔ آهسته روی یی‌مینگ (EX-HN14) در سر بزنید، یک ضربان مشابه در ضربه زدن به تای‌چونگ (LR3) در پا را احساس خواهید کرد. قسمت‌های مختلف بدن به هم مرتبط هستند و باید باشند. ضربه زدن آهستهٔ شانسی، مدارها را روان می‌کند؛ به طوری که خون آزادانه می‌توانند گردش کنند. ضربه زدن آهستهٔ شانسی از ضربه زدن آهسته با یک آهنگ منظم اثر بهتری دارد، زیرا تحت یک آهنگ منظم بدن برای دریافت ضربه و ایجاد نوعی مقاومت آماده می‌شود. اگر افراد بدون آمادگی قبلی ضربه بخورند، همیشه آنها درد بیشتری احساس می‌کنند. همان جریان حرکتی برای ضربه زدن آهستهٔ شانسی هم وجود دارد که بدن را بیشتر تحریک می‌کند.

تدابیر دستی

(روش کار)

روش‌های مورد استفاده در این ماساژ به دو دسته تقسیم‌بندی می‌شوند: دسته‌ای که گردش خون را تقویت می‌کنند و دسته‌ای که مدارها و راه‌های جنبی را روان می‌کنند. هشت روش اصلی هر کدام با کمی تفاوت وجود دارند.

دستهٔ اول:

تدابیر دستی که گردش خون را تقویت می‌کنند.

۱. غلتاندن دست

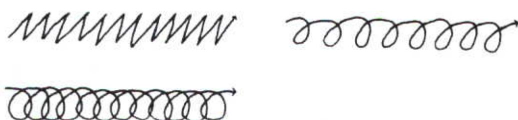
دو روش دست غلتان وجود دارد. اولی در حالی که انگشتان و انگشت شست دست شل هستند، پشت دست روی بدن بیماری که اغلب پیر و ضعیف است غلتانده می‌شود (شکل۱ـ۱). روش دیگر این است که دست را مشت کرده و مچ آن را برای زیاد کردن نیرو بادست دیگر می‌گیریم و مشت را روی بیمار می غلتانیم (شکل ۲ـ۱). این مشتِ غلتان برای افراد نسبتاً قوی مناسب است. دست غلتان اغلب روی پشت و سینه انجام می‌شود. توالی دست غلتان معمولاً به سه شکل است (شکل ۳ـ۱).



شکل ۲-۱



شکل ۱-۱



شکل ۳-۱

۲. مالش

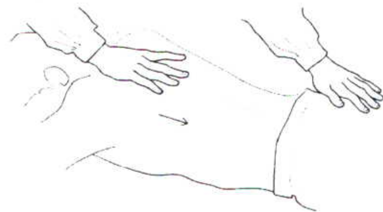
مالش می‌تواند با کف دســت، آرنج، انگشــت شســت یا انگشتان انجام شود. برای مالش کف دســتی، از پاشــنهٔ دســت برای حرکت به راست و چپ استفاده کنید (شکل ۴ـ۱). توالی حرکت آن مشابه توالی حرکت دست غلتان است. مالش کف دســتی اغلب روی قفسه سینه و پشــت و مالش آرنجی اغلب روی باسن و دست‌ها و پاها با حرکات آرنج در یک دایرهٔ کوچک انجام می‌شود (شکل ۵ـ۱).

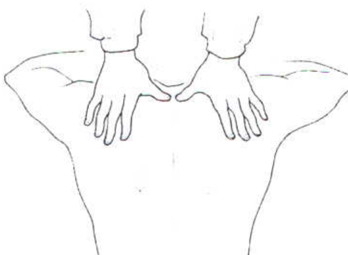
۳. فشار

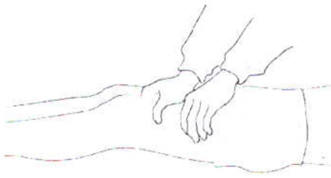
فشار یا با انگشت شست و یا به وسیلهٔ کف دست انجام می‌شود. با صرف نیرو، از انگشت شست برای فشار رو به جلو یا در یک زاویه استفاده کنید (شکل۶ـ۱). ایــن روش اغلب روی عضله‌هــای پهلو و مهره ها، یا روی ســوراخ مهره‌ای یا ریشهٔ یک مدار استفاده می‌شود. برای فشار کف دستی، نیرو از پاشنهٔ دست وارد می‌شود (شکل۷ـ۱).


شکل ۵-۱

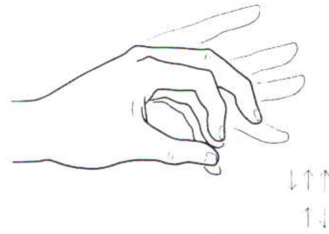

شکل ۴-۱


شکل ۷-۱

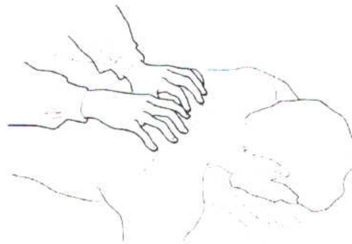

شکل ۶-۱



شکل ۸-۱



شکل ۹-۱



شکل ۱۰-۱

۴. چنگ زدن

سه روش وجود دارد. چنگ زدن ناحیه مشخص و بالا بردن آن برای یک مدت کوتاه که به نوبت با دست راست و چپ انجام می‌شود (شکل ۸ ـ ۱). این روش اغلب روی دست و پا انجام می‌شود. یک راه دیگر، چنگ زدن سریع با انگشتان است (شکل ۹ـ۱). سومین روش چنگ زدن، شکل دادن به دست مشابه یک پنجه، چنگ زدن برای یک مدت کوتاه و سپس رها کردن است (شکل ۱۰ـ۱). این روش اغلب روی پشت و شکم انجام می‌شود.

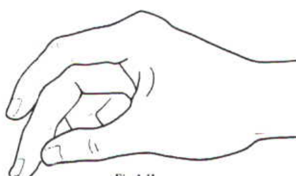
دستهٔ دوم:

تدابیر دستی روان کنندهٔ مدارها و راه‌های جنبی

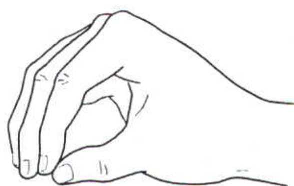
۱. آهسته ضربه زدن

آهسته ضربه زدن معمولاً با نوک انگشت میانی با نیروی قوی انجام می‌شود. (شکل۱۱ـ۱). ضربهٔ آهسته با نوک انگشتان جمع شده معمولاً با شدت ضعیف تا متوسط انجام می‌شود (شکل ۱۲ـ۱).

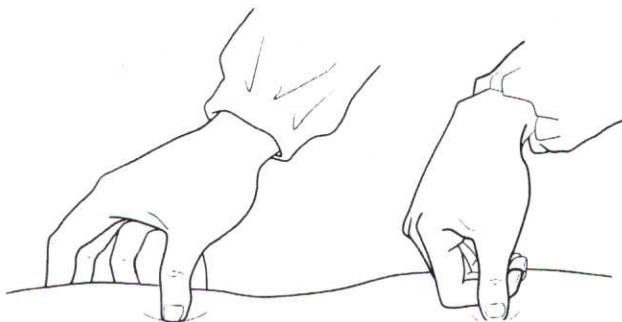
ضربه با انگشـــت یک روش اصلی که برای بیشـــتر نقاط سوزنی برای درمان بیماری‌های عمومی مناســـب است. فرد ماســـاژدهنده باید از نیروی ساعد و مچ دســـت استفاده کند و با ســـرعت دو تا ســـه بار در یک ثانیه ضربه بزند. ضربات ســـنگین باید با ضربات سبک جایگزین شـــوند و بنابراین یک آهنگ را تشکیل می‌دهند. گرچه باید ضربات سبک سریع و ضربات سنگین کمی آهسته تر باشند. باید از حرکات خشن خودداری کرد.



شکل ۱۱-۱



شکل ۱۲-۱



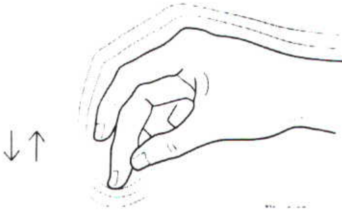
شکل ۱۳-۱　　　　شکل ۱۴-۱

۲. فشار انگشتی

این هم یک روش اصلی اســت. انگشــت شست را بکشــید در حالی که بقیه انگشــتان باز یا خمیده اند (انگشت شست روی انگشت نشانه استراحت می کند). با نوک انگشت شست با زاویهٔ ۹۰ ـ ۴۵ درجه فشار دهید (شکل‌های ۱۴ و ۱۳ـ۱). فشار در جهات مختلف باشد.

۳. روشهای لرزشی(مرتعش)

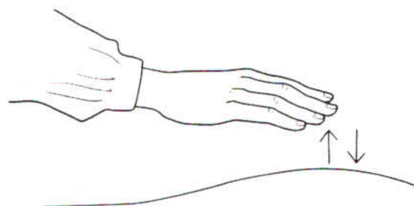
لرزش انگشت: دست در همان وضعیت ضربۀ انگشتی قرار می گیرد اما از لرزش و ارتعاش استفاده می‌شود (شکل ۱۵ ـ ۱). از این روش اغلب به عنوان یک روش کمکی برای ضربه زدن یا فشار دادن با انگشت استفاده می‌شود. لرزش کف دست (شکل ۱۶ ـ ۱) از این روش معمولاً به عنوان یک روش انتقالی یا ارتباطی بین دو روش اصلی استفاده می‌شود.



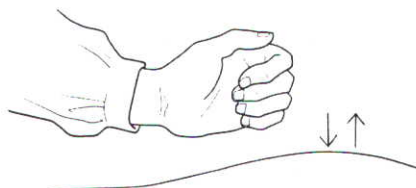
شکل ۱۵-۱



شکل ۱۶-۱



شکل ۱۷-۱

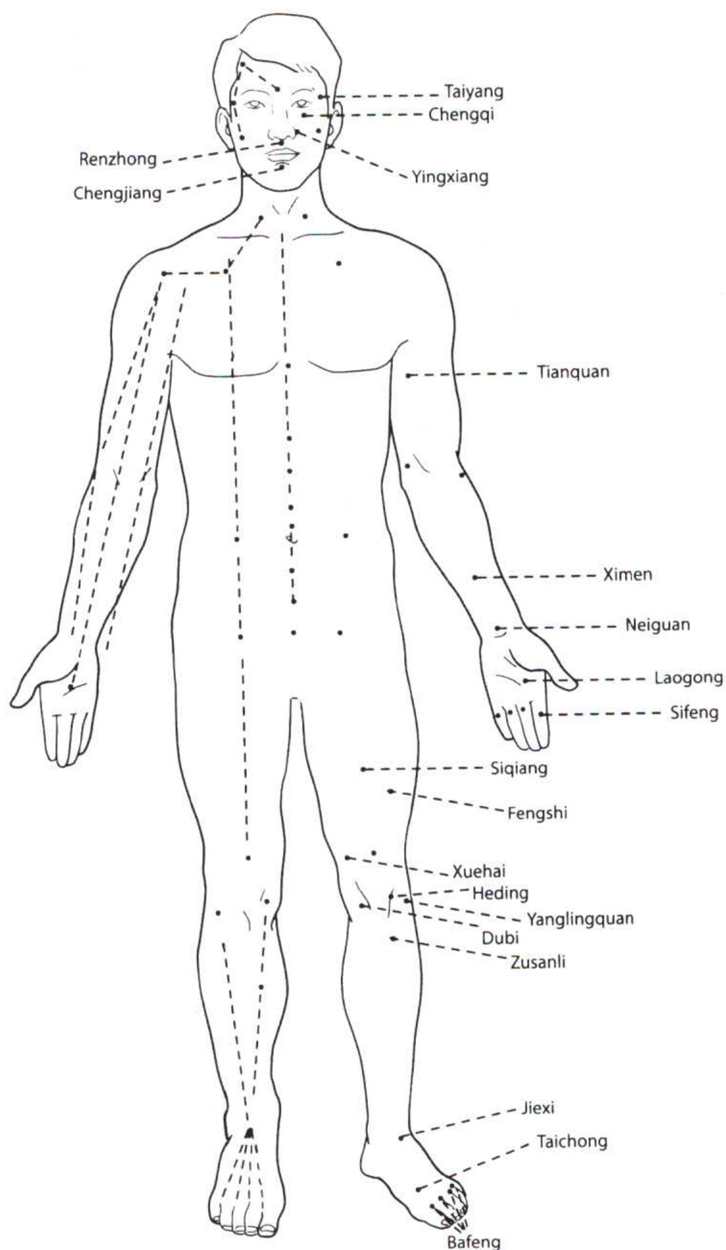


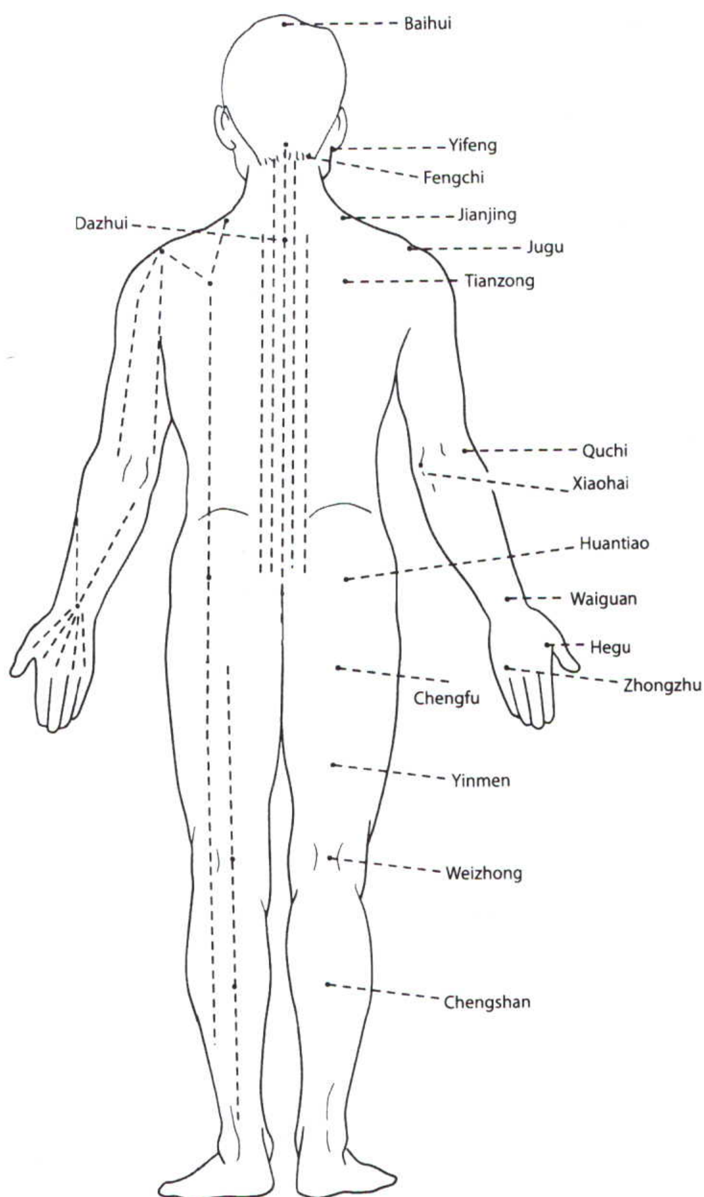
شکل ۱۸-۱

۴. زدن

زدن با دســت گود شــده (شکل ۱۷ـ۱) یا دست نیمه مشــت (شکل۱۸ـ ۱) با نیروهای متفاوت انجام می‌شود.

نقاط سوزنی مورد استفاده در این ماساژ




Baihui
Yifeng
Fengchi
Jianjing
Dazhui
Jugu
Tianzong
Quchi
Xiaohai
Huantiao
Waiguan
Hegu
Zhongzhu
Chengfu
Yinmen
Weizhong
Chengshan

طریقهٔ ماساژ –۱

ماساژ دونفره

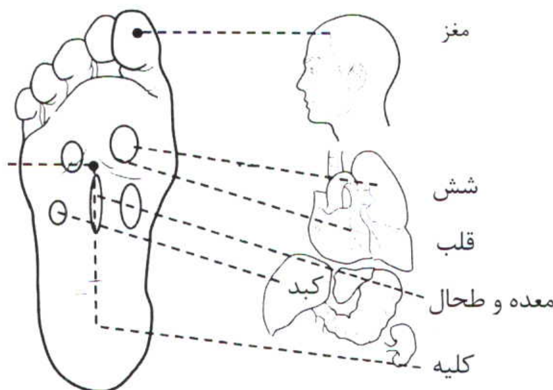
گام ۱ کف پا: نواحی ورودی تحریکات

(محل) : ۶ ناحیهٔ ورودی تحریکات در کف پا وجو دارند که به ترتیب به قلب، مغز،کبد، ریه، طحال و کلیه مربوط می شوند (شکل ۱ـ۲).

(نحوه کار) : بیمار به صورت تاقباز و آرام دراز می‌کشد. این ۶ ناحیه را با انگشت شســت خود فشــار دهید. (در هر نقطه ای که برجستگی احساس می‌کنید باید از نیروی بیشتری استفاده کنید). از ناحیهٔ کلیهٔ شروع کنید و بعد به سمت ناحیهٔ قلب و مغز و کبد و ریه و طحال بروید. هر ناحیه را ۱۰۰ بار یا بیشتر فشار دهید.

(موارد اســتفاده): بیماری‌های کلیه ـ دیابت ـ اختــلالات هورمونی ـ بیماری فشار خون بالا و غیره.

نکته: حضور برجستگی‌ها و یک حس قوی درد وقتی که یک ناحیهٔ مشخص را فشــار می‌دهیــد، دلالت بر غیر طبیعــی بودن اندام متناظــر آن نقطه و وجود بیماری‌های بالقوه دارد.



شکل ۱-۲

گام ۲ بافِنگ (EX-LE 10)

(محــل) : جمعاً ۸ نقطه در روی پا در فرورفتگی بین انگشــتان هر دو پا وجود دارد.

(نحوهٔ انجام کار): به مدت یک دقیقه هر نقطه را فشــار دهید و بمالید (شکل ۲_۲).



شکل ۲-۲

(موارد استفاده): پشت پای دردناک و متورم ـ نوریت محیطی (التهاب رشته‌های اعصاب محیطی) ـ قاعدگیهای نامنظم.

(نحوهٔ کارسـریع): از اولیــن نقطهٔ بافنگ (EX-LE 10) تــا نقطهٔ تای‌چونگ (LR3) فشار دهید و نیشگون بگیرید. (قدم بعدی را ببینید).

گام ۳ تای چونگ (LR3)

(محل): روی پا در فرورفتگی ریشهٔ انگشت شست و انگشت دوم.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۳ـ۲).

(موارد اســتفاده): سردردها ـ سرگیجه ـ فشــار خون بالا ـ اختلال درگردش ـ قاعدگی نامنظم ـ خونریزی رحمی ـ ماستیت (التهاب پستان).

(نحوهٔ کار سریع): روی پا را با کف دست بمالید تا وقتی که یک حس گرمای سوزنده ایجاد شود.



شکل ۳-۲

گام ۴ جیکسی (ST 4 I)

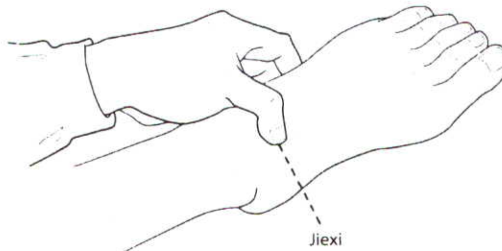
(محل): در روی پا در فرورفتگی جلوی قوزک داخلی.

(نحوهٔ انجام): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۴ـ۲).

بیمـــار بایـــد یک تورم دردناک که از قوزک پا به پشـــت پا پخش می‌شـــود را احساس کند.

(موارد اســتفاده): ســردردها ـ شــلی عضله‌هــای پاها ـ آرتریــت روماتوئید ـ روماتیسم مفصلی.

(نحوهٔ کار سریع): با مشت نیمه باز در همان محل تا نقطهٔ زوسان لی (ST36) ضربه بزنید. (قدم بعدی را ببینید).



شکل ۴-۲

گام ۵ زوسان‌لی(ST 36)

(محل): وقتی زانوها خم هســتند، یک فرورفتگی در قســمت خارجی کشکک زانو وجود دارد، به اندازهٔ سه سوئن زیرش نقطهٔ زوسان‌لی(ST 36) وجود دارد.

(نحوهٔ انجام کار): فشــار دهید، فشار دهید و حرکت دهید. به صورت تکراری، با مشــت ضربه بزنید(شکل ۵ ـ ۲). بیمار باید درد و گزگزی که به نوک انگشت شست می‌رسد را احساس کند.

(موارد استفاده): فلج اندام‌های تحتانی ـ درد شکمی.

(نحوهٔ کار ســریع): با مشــت نیمه باز به ســمت پایین از زوسانلی (ST 36) به سمت قوزک پا بیش از ۱۰ بار به صورت تکراری ضربه بزنید.



شکل ۵-۲

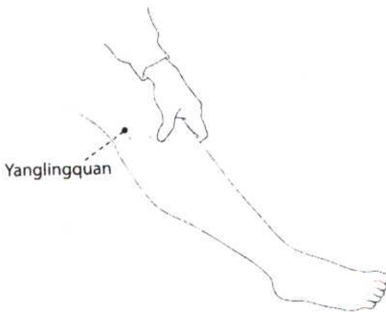
گام ۶ یانگ لینگ کوان(GB 34)

(محل): در فرورفتگی خارجی استخوان ساق پا در نزدیک زانو.

(نحوهٔ انجام کار): به تکرار فشار دهید و جا به جا کنید (شکل ۶ـ۲). یک حس درد و گزگز خفیف از کنارهٔ ساق پا تا سطح روی پا پخش خواهد شد.

(موارد استفاده): زانو درد ـ فلج پاها.

(نحوهٔ کارسریع): تکرار چنگ زدن کنارهٔ ساق پا بیش از ۱۰ بار(شکل ۷ـ۲).



شکل ۶-۲



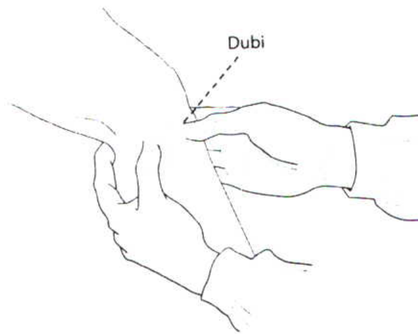
شکل ۷-۲

گام ۷ دو بی (ST 35)

(محل): وقتی زانو خمیده اســت. این نقطه در لبهٔ پایینی کشــکک اســت، در فرورفتگی خارجی زیرکشکک.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۸ ـ۲).

(موارد اســتفاده): اســتخوان ســازی بیش از حد در مفصل زانو ـ رماتیســم ـ روماتوئید آرتریت ـ نرمی کشکک.



شکل ۸-۲

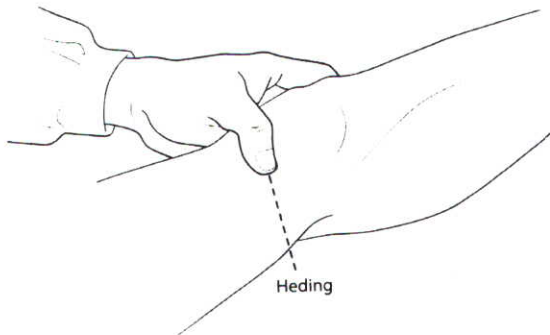
(نحوهٔ کار ســریع): کشــکک زانو را چنگ بزنید و بیش از ۱۰ بار آن را از یک طرف به طرف دیگر به صورت نوسانی تکان دهید.

گام ۸ هدینگ (EX-LE 2)

(محل): در فرورفتگی لبهٔ فوقانی داخلی کشکک.

(نحوهٔ انجام کار): مکرراً فشار دهید و جا به جا کنید (شکل ۹ـ۲).

(موارد استفاده): فلج ـ بیماری‌های مفصل زانو ـ ضعف عضله‌های پا.



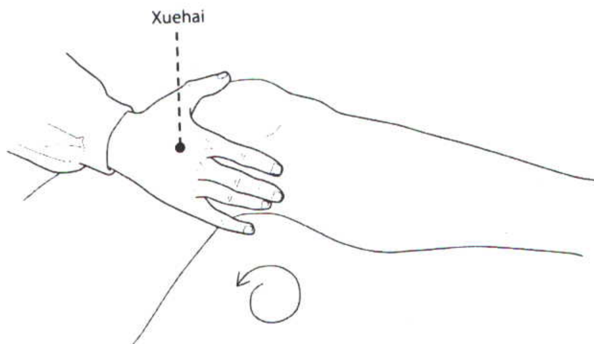
شکل ۹-۲

گام ۹ زو های (SP 10)

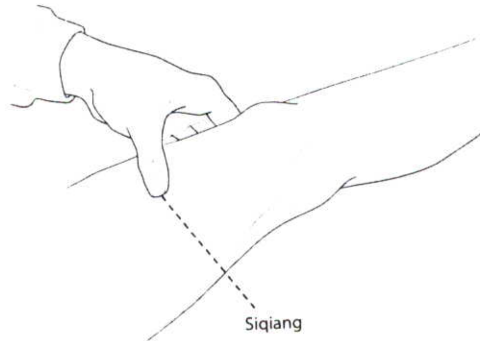
(محل): وقتی که زانو خمیده اســت، این نقطه دو ســوئن بالاتر از لبهٔ فوقانی داخلی کشکک است.

(نحــوهٔ انجام کار): با کف دســت این نقطه را بیــش از ده بار در جهت حرکت عقربه‌های ســاعت و ســپس در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ســاعت بمالید (شکل ۱۰ـ۲).

(موارد اســتفاده): کم خونی ـ قاعدگی نامنظم ـ خونریزی غیرطبیعی رحمی ـ قاعدگی دردناک.



شکل ۱۰-۲



شکل ۱۱-۲

گام ۱۰ سی کیانگ (EXTRA)

(محل): این نقطه در فاصلهٔ ۴/۵ سوئن بالای لبهٔ فوقانی داخلی کشکک است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست بمالید (شکل۱۱ـ۲).

(موارد استفاده): ضعف شدید عضله‌های پا ـ فلج نیمهٔ بدن در اثر سکته.

(نحوهٔ کار سریع): عضلهٔ دو طرف ران را از بالا به پایین بیش از ۱۰ بار چنگ بزنید. با مشت نیمه باز قدام ران را از بالا به پایین بیش از ده بار ضربه بزنید.

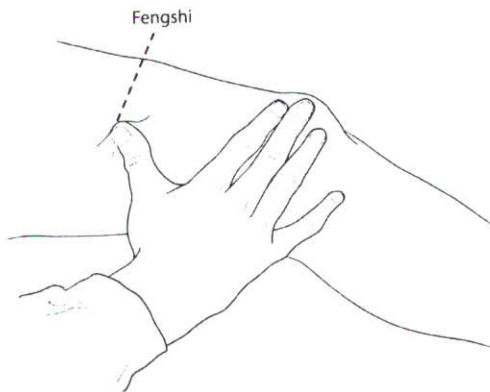
گام ۱۱ فنگ شی (GB 31)

(محل): وقتی که بیمار ایستاده است، در حالی که دست‌ها در کنار بدن هستند، این نقطه جایی است که نوک انگشت وسط روی ران لمس می‌کند.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشــت شســت فشار دهید. در حالی که به تدریج نیرو را افزایش می‌دهید(شکل ۱۲ ـ۲).

(موارد استفاده): فلج پاها ـ کمردرد ـ پا درد ـ ضعف شدید عضلانی.

(نحوهٔ کار سریع): همهٔ عضله‌های پا را از بالا به پایین چندین بار چنگ بزنید.



شکل ۱۲-۲

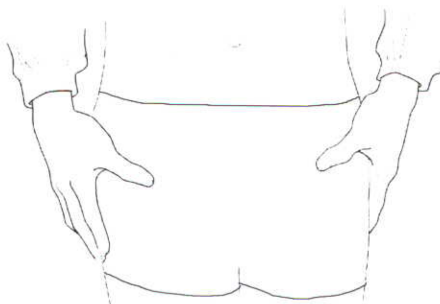
گام ۱۲ نقطهٔ نبض شریان فمورال (رانی)

(محل): زیر رباط اینگوینال جایی که نبض حس می‌شود.

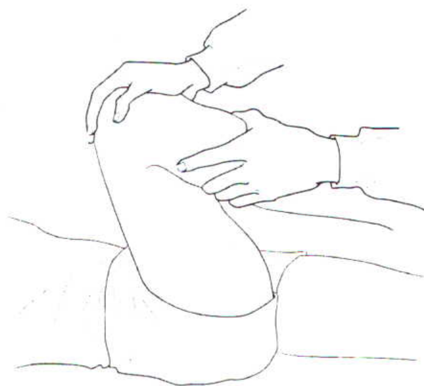
(نحوهٔ انجام کار): یک دقیقه با دو انگشت شست هر دو نقطه را با افزایش تدریجی نیرو فشار دهید (شکل ۱۳ ـ۲). انگشتان شست را تا وقتی که بی حسی به انگشتان شست پا منتشر شود، همان‌جا نگهدارید.

(موارد استفاده): التهاب رگ ـ روماتیسم ـ آرتریت روماتوئید ـ فلج سکته‌ای ـ رکود جریان خون، این کار اساساً به منظور تقویت کردن جریان خون است.

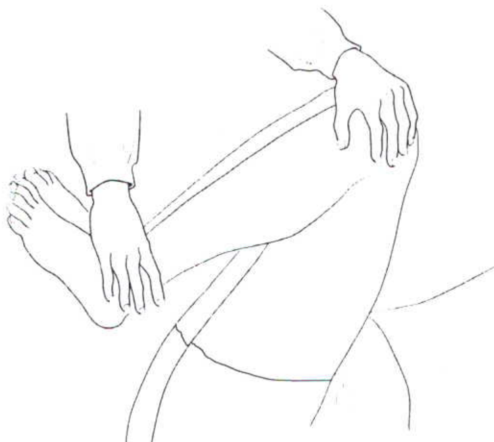
(نحوهٔ کار سریع): زانوی بیمار را بگیرید و خم کنید تا جایی که پاشنه، باسن را لمس کند و زانو نزدیک قفسه سینه شود. به صورت نوسانی زانو را از یک طرف به طرف دیگر تکان دهید(شکل ۱۴ ـ ۲). این کار را با پای دیگر هم انجام دهید. سپس با یک دست مچ پا و با دست دیگر زانوی همان پا را محکم بگیرید و بیش از ده بار پا را به طرفین و به عقب و جلو به طور نوسانی تکان دهید(شکل ۱۵ـ۲) بعد از آن چندین بار پا را بکشید. همین کارها را برای پای دیگر هم انجام دهید و بعد سراغ قدم بعدی بروید.



شکل ۱۳-۲



شکل ۱۴-۲



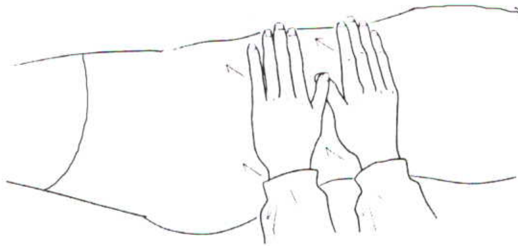
شکل ۱۵-۲

گام ۱۳ هل دادن لگن

(محل): طرفین لگن

(نحوهٔ انجام کار): با کف هر دو دست حدود ده بار، با قدرت یک طرف لگن را فشار و تکان دهید (شکل ۱۶ ـ۲).

همین کار را برای طرف دیگر هم انجام دهید.



شکل ۱۶-۲



شکل ۱۷-۲

(مــوارد اســتفاده): بیماری‌های مربوط به زنان ـ درد انتهای ســتون مهره‌ها ـ ســیاتیک ـ درد تیر کشــنده مربوط به جا به جایی دیسک بین مهره‌ای ـ ناتوانی جنسی ـ ریزش منی ـ فلج پاها ـ فلج یک طرفه بدن ناشی از سکته.

(نحوهٔ کار سریع): بیمار هر دو پایش را خم می‌کند. در حالی که نوک انگشتان خود را جمع کرده‌اید با ســرعت و شدّت متفاوت حدود نیم دقیقه به طور نامنظم یک پا را ضربه بزنید (شکل ۱۷ـ۲). برای پای دیگر هم همین کار را انجام دهید. سپس هل دادن لگن را دوباره انجام دهید. کل مراحل را دو تا سه بار انجام دهید.

گام ۱۴ ناحیهٔ ویوان

(محل): ویوان ناحیه‌ای بین ناف و انتهای اســتخوان جناغ سینه که به سه زیر گروه فوقانی، میانی و تحتانی تقسیم بندی می‌شود.

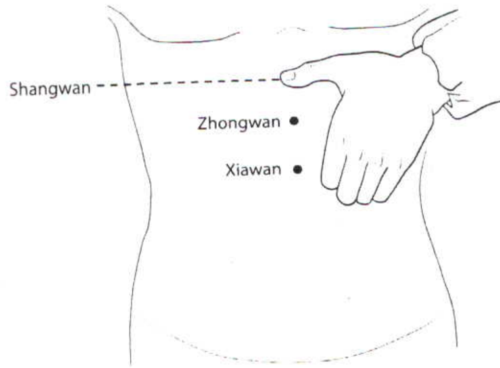
(نحوهٔ انجام کار): با انگشــت فشــار دهید در حالی که نیرو را افزایش می‌دهید (شــکل ۱۸ ـ۲). جایی که نقطهٔ ضربان را حس می‌کنید، فشــار را روی آن نقطه به مدت نیم دقیقه نگاه دارید.

(موارد استفاده): بیماری‌های معده.

(نحوه کار سریع): ناحیهٔ ویوان را با کف دست برای ۲۰ تا ۳۰ بار بمالید.



شکل ۱۸-۲



شکل ۱۹-۲

گام ۱۵ شان گوان (RN 13)

(محل): در وسط شکم، ۵ سوئن بالاتر از ناف.

(نحوهٔ انجام کار): در جهت حرکت عقربه‌های ســاعت با انگشت فشار دهید و بمالید (شکل۱۹ ـ ۲).

(موارد اســتفاده): التهاب معده حاد و مزمن، گشاد شدگی معده، انقباض دریچهٔ معده(اسپاسم کاردیا).

گام ۱۶ زونگ وان (RN 12)

(محل): در وسط شکم، ۴ سوئن بالاتر از ناف (شکل ۱۹ ـ ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد اســتفاده): درد معده ـ تهوع ـ سکســکه ـ نفخ شکم ـ اسهال ـ التهاب معده ـ زخم معده ـ فتق معده ـ انسداد حاد معده ـ سوء هاضمه.

گام ۱۷ زیاوان (RN 10)

(محل): در خط وسط شکم، دو سوئن بالاتر از ناف (شکل ۱۹ـ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): درد معده ـ تهوع ـ نفخ شکم ـ اسهال خونی.

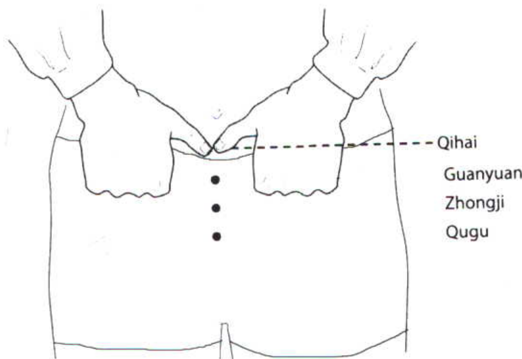
(نحوه کار ســریع): نقاط شانگ وان (RN 13) و زانگ وان (RN 12) و زیاوان (RN 10) را مکرراً فشار دهید. بالای شکم را با کف دست بمالید.

گام ۱۸ کیهای (RN 6)

(محل): در وسط شکم، ۱/۵ سوئن زیر ناف (شکل ۲۰ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با هر دو شست همزمان فشار دهید و تکرار کنید. (فشار باید به نوبت کم و زیاد شـود). آن نقاط را با هر دو شسـت به ترتیب به سـمت چپ و راسـت فشـار دهید. بیمار یک تورم دردناک را که به بالا و پایین شکم و ناف منتشر می‌شود، احساس خواهد کرد.

(موارد اسـتفاده): ریزش منی ـ ناتوانی جنسـی ـ قاعدگی دردناک ـ قاعدگی نامنظم ـ نفخ شـکم ـ اسـهال ـ شـب ادراری ـ تکرر ادرار ـ احتباس ادرار ـ التهاب پروستات.



شکل ۲۰-۲

گام ۱۹ گوان یوان (RN 4)

(محل): در خط وسط شکم، ۳ سوئن زیر ناف (شکل۲۰ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): مثل گام ۱۸، بیمار یک تورم دردناک را که به زیر شکم و ناحیهٔ شرمگاهی منتشر می‌شود، حس خواهد کرد.

(موارد استفاده): قاعدگی نامنظم ـ قاعدگی دردناک ـ ناتوانی جنسی ـ شب ادراری ـ درد شکمی ـ افتادگی مثانه ـ خارش فرج.

گام ۲۰ زونگ جی (RN 3)

(محل): در خط وسط شکم، ۴ سوئن زیر ناف (شکل ۲۰ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): مثل گام ۱۸، بیمار حس خواهدکرد که ناحیهٔ شرمگاهی‌اش سنگین شده است.

(موارد استفاده): انسداد ادراری ـ سوزاک ـ نازایی زنان ـ ترشحات خونی واژینال ـ افتادگی مثانه.

گام ۲۱ کوگو (RN 2)

(محل): در خط وسـط شـکم، ۵ سـوئن زیر ناف، روی لبهٔ بالایی عانه (شکل ۲۰ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): مثل گام ۱۸، یک تورم دردناک به ناحیه شـرمگاهی و مقعد پخش خواهد شد.

(موارد استفاده): ناتوانی جنسی ـ ترشحات غیرطبیعی واژینال ـ انسداد ادراری.

(نحوهٔ کار سـریع): ناحیهٔ پایین شکم را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با کف دست چندین بار بمالید.

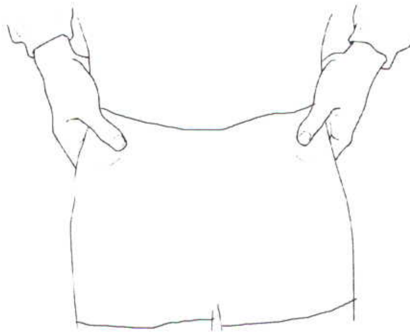
گام ۲۲ داهِنگ (SP 15)

(محل): ۴ سوئن دور از ناف به طرف پهلوها.

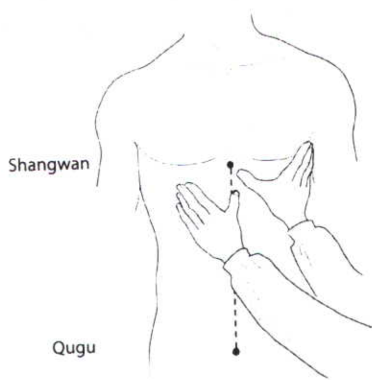
(نحوهٔ انجام کار): نیم دقیقه هر دو نقطه را با شست فشار دهید (شکل ۲۱ـ۲). سپس آنها رادر حال فشار دادن بمالید.

(موارد استفاده): نفخ شکم ـ اسهال ـ یبوست.

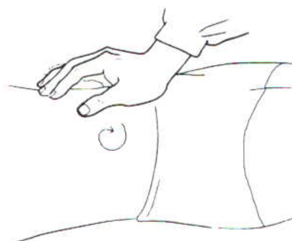
(نحوهٔ کار سریع): بیش از ده بار با هر دو شست از ناحیهٔ شانگ وان(RN13) به کوگو (RN 2) بمالید (شکل ۲۲ ـ ۲). سپس ۱۰ تا ۲۰ بار با کف دست بمالید (شکل ۲۳ ـ ۲). سپس با انگشتهای کشیده ۱۰ تا ۲۰ بار شکم را فشار دهید (شکل ۲۴ ـ ۲). قفسه سینه و شکم را ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل ۲۵ ـ ۲).



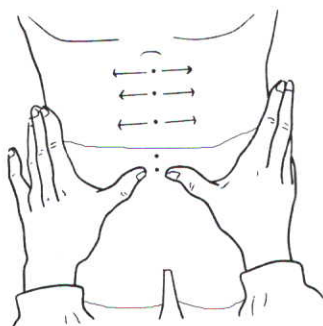
شکل ۲۱-۲



شکل ۲۲-۲



شکل ۲۳-۲



شکل ۲۴-۲



شکل ۲۵-۲

گام ۲۳ کیهو (ST 13)

(محل): در وســط لبهٔ تحتانی ترقوه، چهارســوئن به سمت خارج از خط وسط شکم و قفسه سینه.

(نحوهٔ انجام کار): فشار دهید و بمالید (شکل ۲۶ ـ ۲).

(موارد استفاده): سرفه و تنگی نفس ـ درد قفسه سینه ـ احساس پُری در قفسه سینه ـ افسردگی ـ ضعف قلب ـ کاهش ظرفیت حیاتی ریه (حجم مفید تنفس).

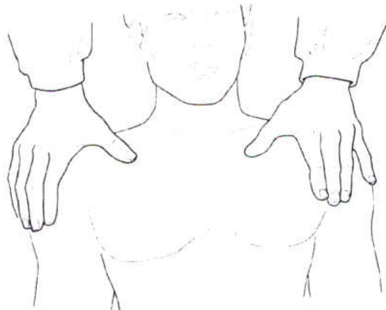
(نحوهٔ کار سریع):

۱. عضلهٔ سینه‌ای بزرگ را با کف دست ۱۰ تا ۲۰ بار ورز دهید (شکل ۲۷ ـ ۲).

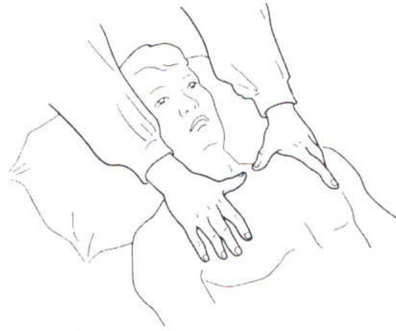
۲. نواحی اتصال دنده‌ها به جناغ سینه را در دو طرف با انگشتان شست فشار دهید. این کار را ۴ـ ۳ بار انجام دهید (شکل ۲۸ ـ ۲).

۳. قفسه سینه را با کف دست ۵ ـ ۳ بار بمالید (شکل ۲۹ ـ ۲).

۴. کف دســت را گود کرده و ۲۰ ـ ۱۰ مرتبه ضربه‌های آرام روی قفسه سینه بزنید (شکل ۳۰ ـ ۲).



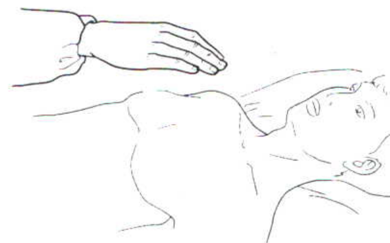
شکل ۲۶-۲



شکل ۲۹-۲



شکل ۲۷-۲



شکل ۳۰-۲



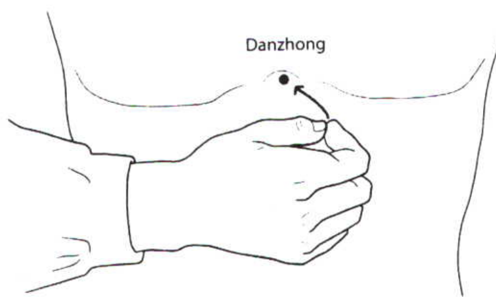
شکل ۲۸-۲

گام ۲۴ دَن ژونگ (RN 17)

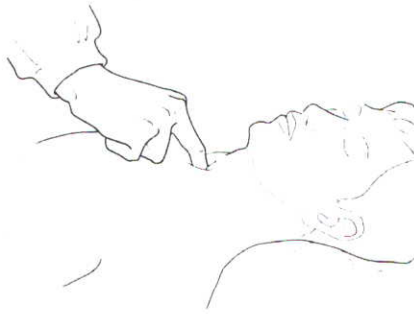
(محل): روی وسط خط مابین دو نوک سینه.

(نحوهٔ انجام کار): با نوک انگشتان جمع شده ضربه بزنید (شکل ۳۱ ـ ۲).

(موارد استفاده): درد قفسه سینه ـ پریشانی و اضطراب ـ نقص ترشح شیر ـ درد عصبی بین دنده‌ای ـ آنژین صدری ـ سرفه ـ آسم ـ سکسکه ـ التهاب پستان. همچنین عضله‌های صورت را برانگیخته و تحریک می‌کند و از رشد بیش از حد غدد شیری جلوگیری می‌کند.



شکل ۳۱-۲



شکل ۳۲-۲

گام ۲۵ تیان تو (RN 22)

(محل): در مرکز حفرهٔ بالای جناغ.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۳۲ ـ ۲).

(موارد استفاده): آسم برونشی ـ برونشیت ـ التهاب حلق و حنجره ـ بزرگی تیروئید ـ گرفتگی دیافراگم ـ بیماری مری ـ تهوع نوروژنیک (دارای علت عصبی) ـ بیماری تارهای صوتی.

نکته: اگر روش‌های ماساژ بالا، روی قفسه سینه دائماً انجام شوند، می‌توانند از بیماری‌های ریه و مری جلوگیری کنند.

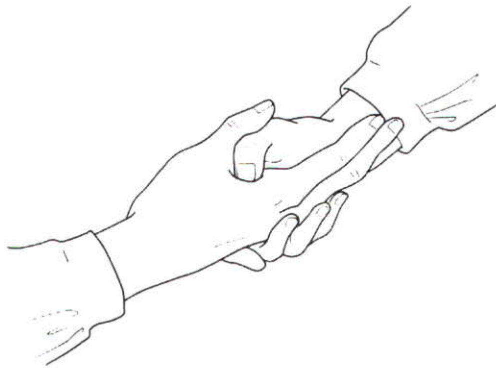
(نحوهٔ کار سریع): عضله‌های بازو را از بالا تا پایین دست چنگ بزنید.

گام ۲۶ هِگو (LI 4)

(محل): روی پشت دست، بین استخوان‌های کف دستی اول و دوم، تقریباً در وسط کنارهٔ خارجی استخوان کف دستی دوم.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید، این نقطه را متفقاً با نقطهٔ کوچی (LI11) فشار دهید (قدم ۳۳ را ببینید) (شکل ۳۳ ـ ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی ـ فلج صورت ـ فلج نیمه بدن ـ ضعف اعصاب ـ التهاب لوزه‌ها ـ دندان درد ـ درد شکم ـ فلج دست و دردهای گوناگون. همچنین از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند.



شکل ۳۳-۲

گام ۲۷ زونگ زو (KI 15)

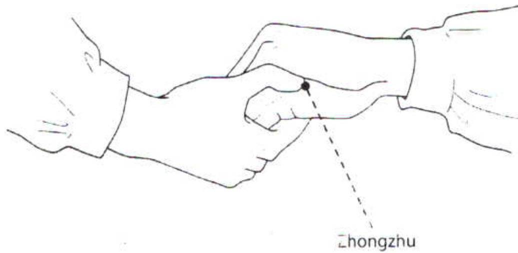
(محـــل): وقتـــی که مشـــت گره کرده اســـت، نقطه‌ای در پشـــت دســـت بین استخوان‌های کف دستی چهارم و پنجم در نزدیکی مچ است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۳۴ ـ ۲).

(موارد استفاده): فشار خون بالا ـ بیماری کرونر قلب ـ سکته.

نکته: زونگ زو (KI 15) یک نقطهٔ مهم برای کاهش فشار خون است.

(نحوهٔ کار سریع): پشت دست را تا جایی که حس سوختن ایجاد شود بمالید.



شکل ۳۴-۲

گام ۲۸ سی فِنگ (EX-UE 10)

(محل): در سطح کف دستی انگشتان، بند بالایی انگشت اشاره، انگشت وسطی، انگشت انگشتر و انگشت کوچک، هشت نقطه در هر دو دست.

(نحوهٔ انجام کار): نقطه را بین یک انگشت و انگشت شست نگهدارید و بکشید (شکل۳۵ ـ ۲).

(موارد استفاده): خارش ـ سوءتغذیه و سوء هاضمه در کودکان ـ التهاب مفاصل انگشتان ـ سکته و فشار خون بالا.



شکل ۳۵-۲

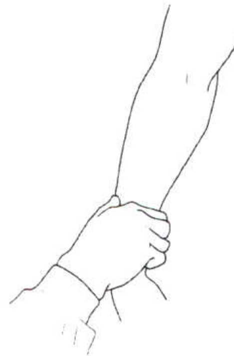
گام بیست و نهم

گام ۲۹ لائوگونگ (PC 8)

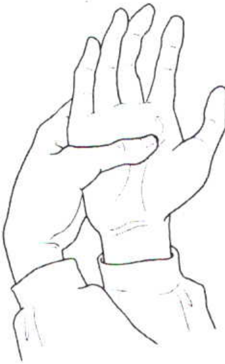
(محل): روی شکاف عرضی کف دست، وقتی که مشت بسته است. این نقطه درست زیر نوک انگشت میانی است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست ماساژ دهید (شکل ۳۶ ـ ۲).

(موارد اســتفاده) : جنون ـ صرع ـ بی‌خوابی ـ گرمازدگی ـ اســتفراغ ـ التهاب معده ـ فشار خون بالا ـ بیماری کرونری قلب.



شکل ۳۷-۲



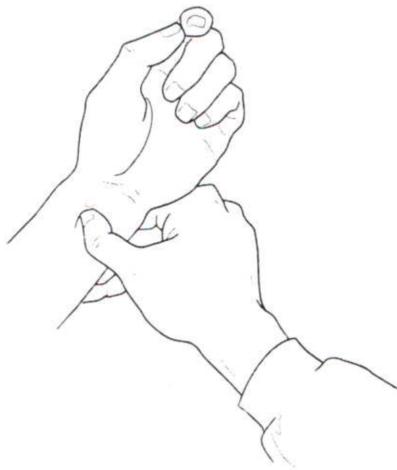
شکل ۳۶-۲

گام ۳۰ نی‌گان (PC ۶)

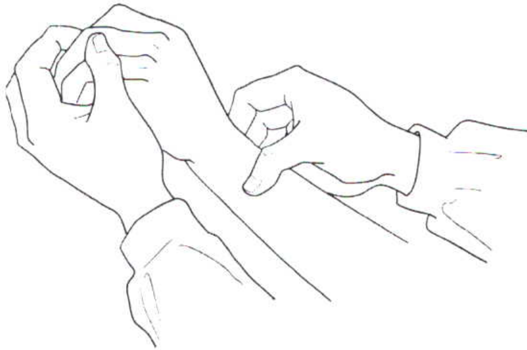
(محل): دوســوئن بالاتر از شکاف عرضی مچ، بین تاندون‌های عضله‌های بلند کف دستی و خم کنندهٔ انگشت شست.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشــت شســت بمالید و فشار دهید (شکل ۳۸ ـ ۲). یک برجستگی دردناک باید به سمت بالای بازو منتقل شود.

(موارد استفاده): درد در قفسهٔ سینه و بالای شکم ـ شوک ـ درد معده ـ تهوع ـ گلودرد ـ حملهٔ عصبی ـ ضربان قلب نامنظم ـ فشار خون بالا ـ سکته.



شکل ۳۸-۲



شکل ۳۹-۲

گام ۳۱ وای گوان (SJ 5)

(محل): دوســوئن بالاتر از شکاف عرضی پشــت مچ دست، بین دو استخوان ساعد (زند زیرین و زبرین).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشــت شســت فشار و مالش دهید (شکل ۳۹ ـ ۲). یک برجستگی دردناک باید به بالای بازو منتقل شود.

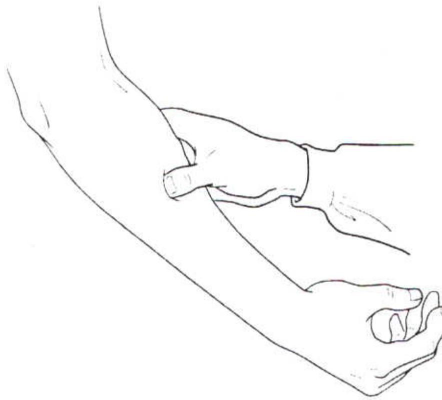
(موارد اســتفاده): سرماخوردگی ـ ذات‌الریه ـ ناشنوایی ـ میگرن ـ فشار خون بالا ـ بیماری کرونری قلب ـ جلوگیری از سکته.

گام ۳۲ زیمن (PC ۴)

(محل): پنج ســوئن بالاتر از مچ بین تاندون‌های عضله‌های بلند کف دستی و خم کنندهٔ شست.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و ضربه بزنید (شکل ۴۰ ـ ۲).

(موارد استفاده): درد قفسهٔ سینه ـ التهاب جدار ریه ـ تند شدن ضربان قلب ـ التهاب پستان ـ فلج ناشی از سکته ـ فشار خون بالا.



شکل ۴۰-۲

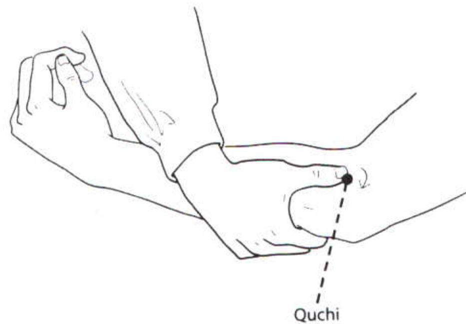
گام ۳۳ کوچی (LI 11)

(محل): قسمت خارجی حفرهٔ آرنج (وقتی که آرنج خمیده است).

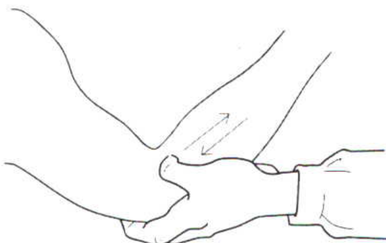
(نحوهٔ انجام کار): ضربه بزنید و فشار دهید (شکل ۴۲ ـ ۲).

(موارد استفاده): فلج نیمهٔ بدن ناشی از سکته ـ درد اندام‌ها ـ درد مفاصل دست و پا ـ فشار خون بالا ـ تب ـ سرخک ـ کمردرد و درد پشت.

(نحوهٔ انجام کار سریع): قسمت جلویی بازو را چنگ بزنید و لبه‌های عضله‌ها را با انگشت شست ضربه بزنید.



شکل ۴۱-۲



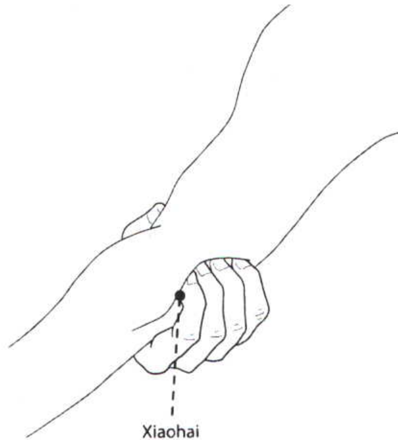
شکل ۴۲-۲

گام ۳۴ زیائوهای (SI 8)

(محل): فرورفتگی داخلی آرنج (وقتی آرنج باز است و کف دست به جلو است).

(نحوهٔ انجام کار): با اســتفاده از چهار انگشت دست ضربه بزنید، بدون استفاده از انگشت شست (شکل ۴۳ ـ ۲).

(موارد استفاده): فشار خون بالا ـ بیماری قلبی ـ سکته ـ فلج بازو ـ درد مفاصل گردن، شانه و آرنج ـ جلوگیری از سکته.



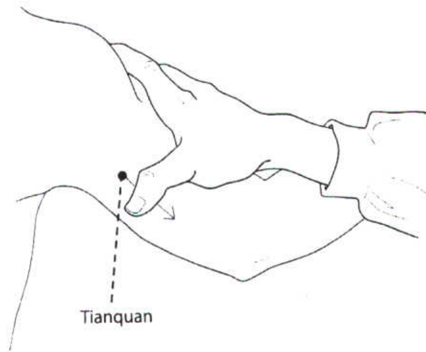
شکل ۴۳-۲

گام ۳۵ تیان کوان (PC 2)

(محل): دو سوئن زیر چین زیربغل (از جلو) بین دو سر عضلهٔ دو سر بازو.

(نحوهٔ انجام کار): ضربه بزنید و فشار دهید (شکل ۴۴ ـ ۲).

(موارد استفاده): سکته ـ فلج بازو ـ فشار خون بالا ـ بیماری قلبی ـ سرفه.



شکل ۴۴-۲

(نحوهٔ کار سریع):

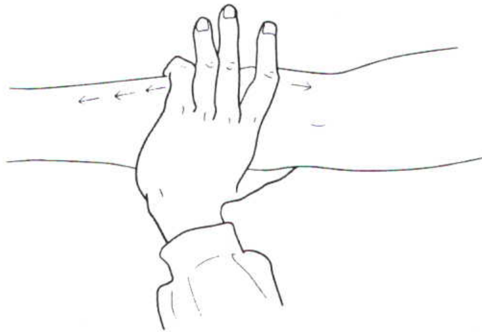
۱. پنج تا ده بار بمالید (شکل ۴۵ـ۲).

۲. پنج تا ده بار به طرفین بازو ضربه بزنید. کف دســت را گود کرده و ضربه بزنید (شکل ۴۶ ـ ۲).

۳. برای پنج تا ده مرتبه دســت را در طــول بازو بغلتانید (مانند تکاندن گرد و غبار از روی لباس) (شکل ۴۷ ـ۲).

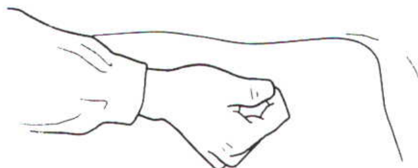
۴. برای پنج تا ده بار بازو را چنگ بزنید (شکل۴۸ ـ ۲).

۵. زیر بغل و شانهٔ بیمار را با هر دو دست نگه دارید و با قدرت فشار دهید و برای ده تا بیست مرتبه ضربه بزنید و تکان دهید (شکل ۴۹ ـ ۲).



شکل ۴۵-۲

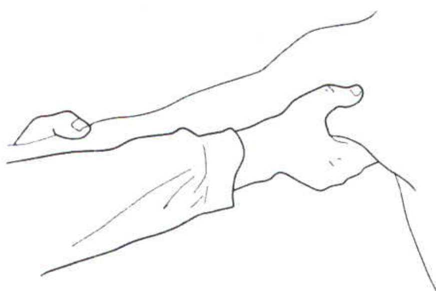




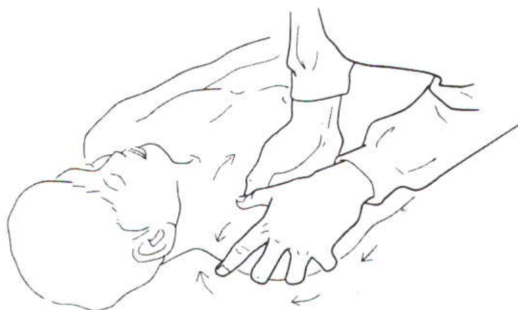
شکل ۴۶-۲



شکل ۴۷-۲



شکل ۴۸-۲



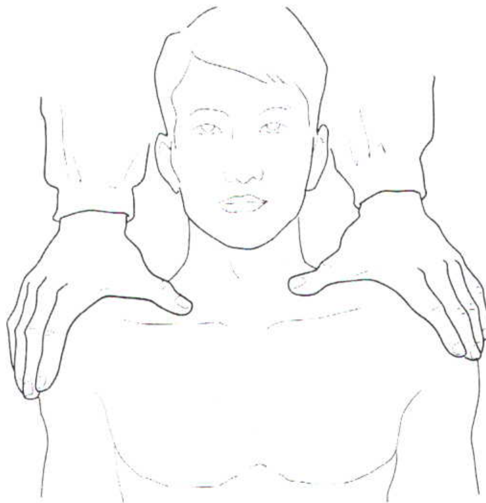
شکل ۴۹-۲

گام ۳۶ کاروتید

(محل): نیم سـوئن بالاتر از یک سـوم داخلی استخوان ترقوه، جایی که نبض حس می‌شود.

(نحوهٔ انجام کار): هر یک از دو نقطه را نیم دقیقه با شست و با فشاری که در حال افزایش است، فشار دهید (شکل ۵۰ ـ ۲). بیمار باید یک برجستگی دردناک و احساس خواب رفتگی که به بازوها و پشت انتشار دارد را حس کند و وقتی که انگشتان شست رها می‌شوند، یک جریان بخار گرم را در سرش احساس می‌کند.

(موارد اسـتفاده) : فشـار خون بالا ـ نرسـیدن خون به مغز ـ بیماری قلبی ـ سکته فلج شانه.



شکل ۵۰-۲



شکل ۵۱-۲

گام ۳۷ تای یانگ (EX-HN 5)

(محل): در فرورفتگی شــقیقه، حدود یک سوئن بعد از نقطهٔ میانی بین انتهای خارجی ابرو و گوشهٔ چشم.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشتان همزمان دو نقطهٔ تای یانگ(EX-HN5) (دو لبهٔ خارجی ابرو) و کوان زو (BL 2) (خط رویش جلویی مو) را فشار دهید(شکل ۵۱ ـ۲).

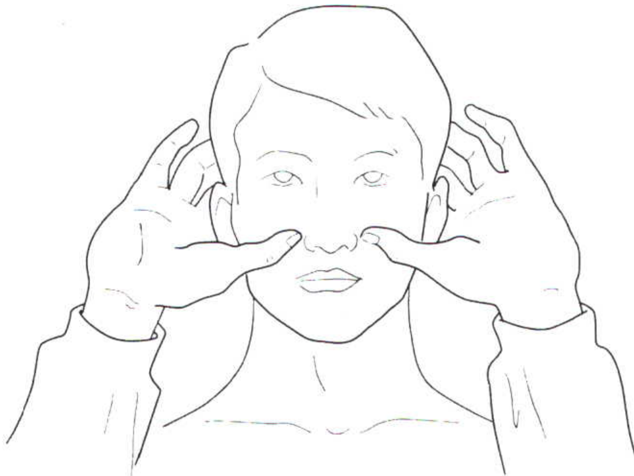
(موارد اســتفاده): ســردرد ـ درد صورت ـ سرماخوردگی ـ فلج صورت ـ فشار خون بالا.

گام ۳۸ یینگ زیانگ (LI 20)

(محل): در شیار بین بینی و لب در سطح خارجی پره‌های بینی.

(نحوهٔ انجام کار): برای نیم دقیقه فشار دهید و برای ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید. پس از آن ۱۰ تا ۲۰ بار در عرض صورت ضربه بزنید (شکل ۵۲ ـ۲).

(موارد استفاده): بیماری‌های بینی ـ فلج صورت ـ درد عصبی صورت ـ اسپاسم صورت.



شکل ۵۲-۲

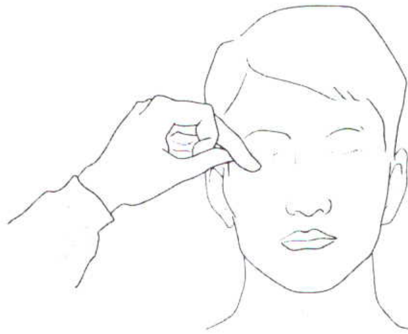
گام ۳۹ چنگ کی (ST 1)

(محل): وقتی که چشـــم‌ها مستقیماً جلو را نگاه می‌کنند، این نقطه درست زیر مردمک بین کرهٔ چشم و لبهٔ استخوانی حدقه است.

(نحوه کار): با انگشتی که در حال لرزش است فشار دهید (شکل ۵۳ ـ۲).

(موارد اســتفاده): افتادگی پلک ـ اسپاســم پلک ـ تحلیل عصب بینائی ـ درد عصبی صورت ـ فلج نیمه صورت.

(نحوهٔ کار سریع): با دو کف دست، بیش از ۱۰ بار به صورت ضربه بزنید.



شکل ۵۳-۲

گام ۴۰ چنگ جیانگ(RN 24)

(محل): در فرورفتگی میانی شیار بین چانه و لب.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت اشاره‌ای که در حال لرزش است فشار دهید (شکل۵۴ ـ ۲).

(موارد استفاده): درد عصبی صورت ـ فلج صورت ـ فشار خون بالا.

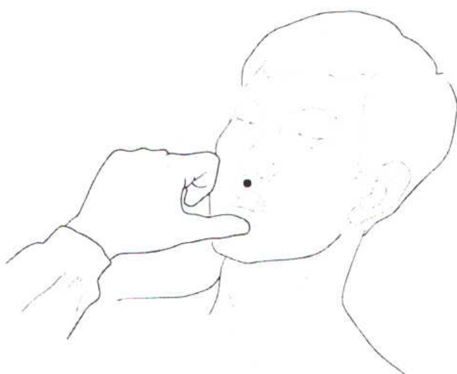
گام ۴۱ رن زانگ (DU 26)

(محل): کمی بالاتر از نقطه میانی پشت لب، نزدیک سوراخ‌های بینی (شکل۵۴ـ۲).

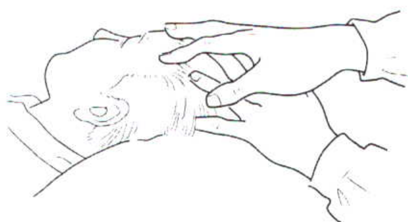
(نحوهٔ انجام کار): با انگشت اشارهٔ در حال لرزش فشار دهید.

(موارد استفاده): فشار خون بالا ـ شوک ـ کما ـ جنون ـ صرع ـ گرمازدگی ـ نارسایی تنفسی ـ بیماری کرونری قلب ـ خفگی. این نقطه از نقطه‌های مهم در کمک‌های اولیه است.

(نحوهٔ کار سریع): **۱)** موها را با انگشتان ۱۰ تا ۲۰ بار شانه کنید (شکل ۵۵ـ۲).
۲) با مشت نیمه باز ۱۰ تا ۲۰ بار روی پیشانی ضربه بزنید (شکل۵۶ ـ۲).



شکل ۵۴-۲



شکل ۵۵-۲



شکل ۵۶-۲

گام ۴۲ یینتانگ (EX-HN 3)

(محل): میان دو ابرو.

(نحوهٔ انجام کار): با هر دو مشت بمالید (شکل ۵۷ ـ ۲).

(موارد استفاده): سردردها ـ بی‌خوابی ـ سرگیجه ـ سرماخوردگی ـ بیماری‌های بینی ـ فشار خون بالا.

(نحوهٔ کار سریع): به مالش ناحیه یین تانگ تا محل رویش مو ادامه دهید. با نوک انگشتان خط مو را فشار دهید و به تدریج به نقطه تووی (ST 8) حرکت کنید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



شکل ۵۷-۲



شکل ۵۸-۲

گام ۴۳ تووی (ST 8)

(محـــل): این نقطه در فاصلهٔ نیم ســوئن بین خط رویش قدامی مو و گوشــهٔ پیشانی است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشتان شست فشار دهید (شکل ۵۸ـ۲).

(موارد اســتفاده): ســردردها ـ نرسیدن اکسیژن به مغز ـ سرگیجه ـ فشار خون بالا.

(نحوهٔ کار ســریع): با انگشتان شست و انگشت اشاره، ابرو را از داخل به خارج چندبار نیشگون بگیرید (شکل ۵۹ ـ ۲).

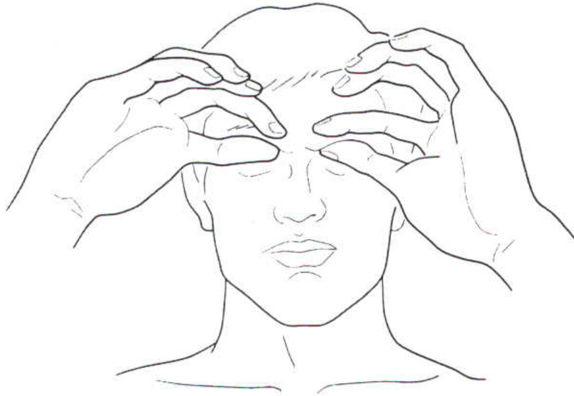
گام ۴۴ سی ژوکونگ (SJ 23)

(محل): در فرورفتگی انتهای خارجی ابرو (شکل ۵۹ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با شست فشار دهید.

(موارد استفاده): فشار خون بالا ـ سکته ـ فلج صورت ـ تنبلی چشم ـ آنفولانزا ـ سردردها.

(نحوهٔ کار سریع): از نقطهٔ فوق تا تای یانگ بمالید. ۱۰ تا ۲۰ بار تای یانگ را بمالید. از تای یانگ تا یفنگ بمالید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



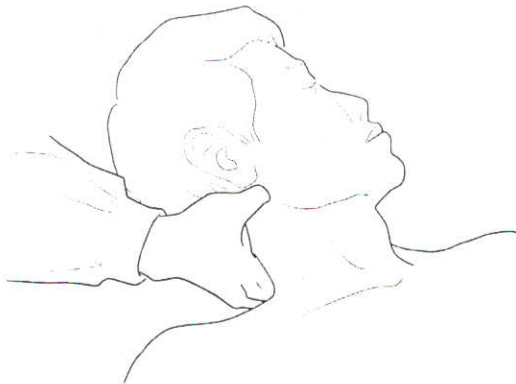
شکل ۵۹-۲

گام ۴۵ یی فِنگ (SJ 17)

(محل): زیر گوش در فرورفتگی بین اســتخوان فک تحتانی و استخوان پشت گوش.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت اشاره فشار دهید و بمالید (شکل ۶۰ ـ ۲).

(موارد استفاده): وزوز گوش ـ ناشنوایی ـ فلج صورت ـ التهاب غدد بناگوش ـ التهاب مفصل فک ـ دندان درد ـ فشار خون بالا ـ بیماری‌های چشم.



شکل ۶۰-۲

(نحوهٔ کار سریع): با کف دست ۱۰ تا ۲۰ مرتبه هرکدام از گونه ها را بمالید. با نوک انگشتان به شکل تصادفی به صورت ضربه بزنید. با کف دست و انگشتان ۱۰ تا ۲۰ مرتبه صورت را بمالید سپس گام ۴۱ را بیش از ۱۰ مرتبه در آن ناحیه انجام دهید.

گام ۴۶ کیان دینگ (DU 21)

(محل): در خط میانی سر، ۱/۵ سوئن جلوتر از نقطهٔ میانی در حد فاصل ملاج و آهیانه‌ها.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشتان فشار دهید (شکل ۶۱ ـ ۲).

(موارد استفاده): سکته ـ فشار خون بالا.

(نحوه کار سـریع): ناحیه بین کیان دینگ (DU 21) و بای هوی (DU 20) را فشار دهید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



شکل ۶۱-۲

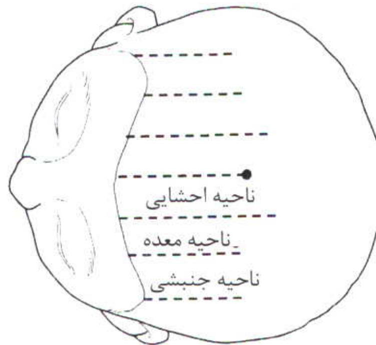
گام ۴۷ بای‌هوی(DU 20)

(محل): در خط وسط سر، تقریباً روی نقطهٔ میانی خط بین دو گوش که از روی سر بگذرد (مثل یک تل).

(نحوهٔ انجام کار): با انشگتان شست فشار دهید (شکل ۶۱ـ۲).

(موارد استفاده): فشار خون بالا ـ سکته ـ کما ـ سردردها ـ سرگیجه ـ جنون ـ افتادگی رحم ـ بیرون زدگی مقعد ـ فلج ـ ضعف عضله‌ها.

(نحوهٔ کار سریع): با انگشت شست از خط رویش موی جلویی به نقطهٔ بای‌هوی (DU 20)۱۰ تا ۲۰ مرتبه فشار دهید. ۵ ـ ۱۰ بار همین بخش از سر را از جلو تا نقطهٔ بای‌هوی (DU 20) به شدت فشاردهید. سپس سه ناحیهٔ روی سر را که در شکل۶۲ ـ ۲ نشان داده شده بمالید.

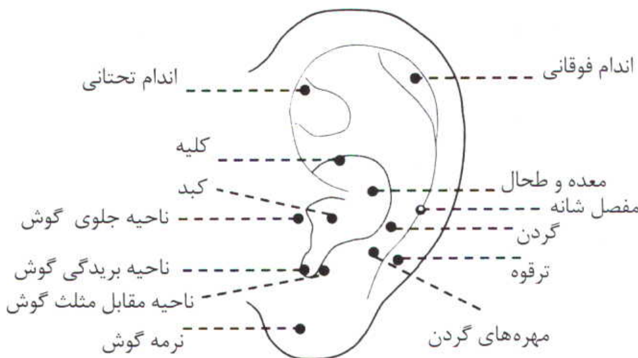


شکل ۶۲-۲

گام ۴۸ گوش

(نحوهٔ انجام کار): گوش را بین شست و انگشتان نگهدارید و ۳۰ تا ۵۰ بار آن را بمالید. سپس ناحیهٔ جلوی گوش (آنتی بوبیوم)، نرمهٔ گوش، ناحیه مقابل مثلث گـوش (آنتی تراگوس) را به همان روش ۱۰ تا ۲۰ مرتبه بمالید. سـرعت مالش باید به تدریج بیشـتر شـود تا اینکه بیمار احسـاس گرما در بدن کند، به منظور اینکه تحریک کافی به نقاط سوزنی روی گوش که هر کدام با ارگانهای مختلفی متناظر هستند، برسد (شکل ۶۳ ـ۲).

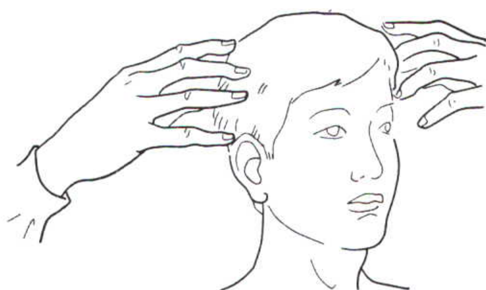
(نحوهٔ کار سـریع): ورودی گوش را به وسیلهٔ انگشت اشاره نیم دقیقه پر کنید و ناگهان انگشـت را بیرون آورید. با مشـتهای توخالی ۳۰ تا ۵۰ بار به پیشـانی ضربه بزنید (شکل۶۴ ـ ۲). موها را با انگشتان شانه بزنید. با شست‌ها و انگشتان کشیده، سر و پیشانی را با قدرت و به سرعت برای بیش از ۱۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۶۵ ـ ۲).



شکل ۶۳-۲



شکل ۶۴-۲



شکل ۶۵-۲

گام ۴۹ فِنگ شی (GB 20)

(محــل): در فرورفتگی پشــت گوش بین انتهای فوقانــی عضله‌های گردن و پشت، نیم سوئن بالاتر از خط مو.

(نحوهٔ انجام کار): در حالی که بیمار نشسته است، این نقطه را با انگشت فشار دهید (شکل ۶۶ ـ ۲).

(موارد اســتفاده): سرماخوردگی ـ ســردردها ـ سرگیجه ـ سفتی و درد پشت گردن ـ بیماری‌های چشم ـ آب‌ریزش ـ حساسیت بینی ـ وزوز گوش ـ ناشنوایی ـ فشار خون بالا ـ سرع ـ فلج نیمه بدن ـ التهاب مغز.

(نحوهٔ کار سریع): نقطهٔ فنگ‌شی را بمالید.



شکل ۶۶-۲

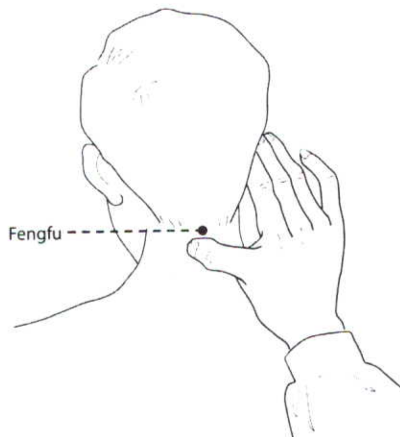
گام ۵۰ فنگ فو (DU 16)

(محل): این نقطه درســت یک ســوئن بالای نقطه وسط خط موی پشت سر، دقیقاً زیر برجســتگی استخوانی پس سر، در فرورفتگی بین عضله‌های دو طرف پشت گردن است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید (شکل ۶۷ ـ ۲).

(موارد استفاده): جنون ـ بی‌خوابی ـ عوارض سکته.

(نحوهٔ کار سریع): ناحیه بین نقاط فنگ‌فو (DU 16) دازهوی (DU14) را ورز دهید وگام بعدی را ببینید. از فنگ‌فو به طرف پایین حرکت کنید. به سمت راست و چپ طرفین گردن بمالید.



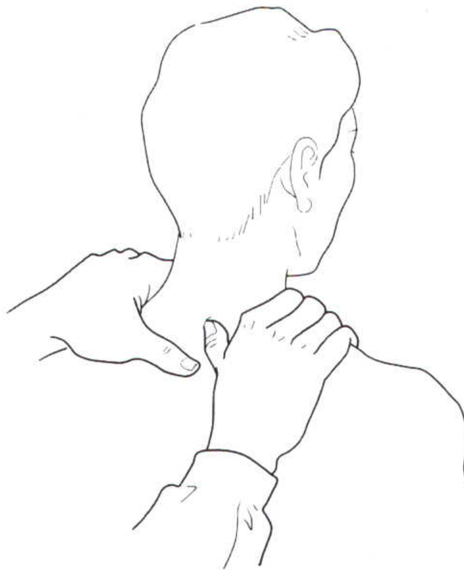
شکل ۶۷-۲

گام ۵۱ داز هوی (DU 14)

(محل): زیر برجستگی مهرهٔ هفتم گردن تقریباً در سطح شانه‌ها.

(نحوهٔ انجام کار): با شست فشار دهید (شکل ۶۸ ـ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی ـ تب ـ سرفه ـ آسم ـ سفتی پشت گردن ـ سفتی پشت ـ بیماری روحی ـ سرخوشی ـ افسردگی ـ ضعف عضلانی عمومی.



شکل ۶۸-۲

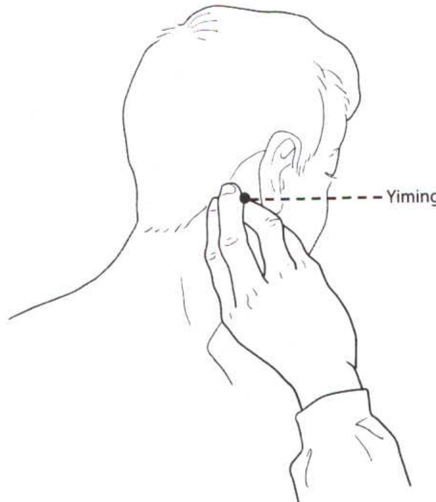
گام ۵۲ یی مینگ (EX-HN 14)

(محل): یک سوئن در پشت نقطه یی‌فنگ (SJ 17). (گام ۴۵ را ببینید).

(نحوهٔ انجام کار): با نوک انگشـتان جمع شـده ضربه بزنید (شـکل ۶۹ ـ۲). بیمار، ضربانی را که به پاها انتشار دارد موقع ضربه زدن حس می‌کند.

(موارد اسـتفاده): فشـار خون بالا ـ تحلیل بینایی ـ وزوز گوش ـ سرگیجه ـ بی‌خوابی.

(نحوهٔ کار سریع): ناحیه بین یی‌مینگ(EX-HN 14) و جیان جینگ(GB 21) را فشار دهید (ورز دهید). (گام بعدی را ببینید).



شکل ۶۹-۲

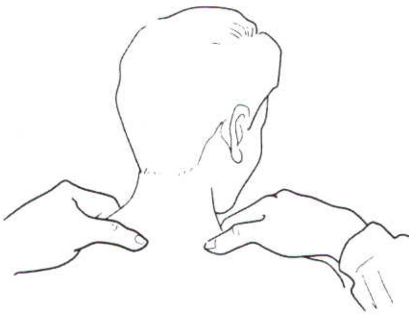
گام ۵۳ جیان جینگ (GB 21)

(محـــل): میانهٔ راه بین نقطهٔ داز هــوی (GB 14) و زایدهٔ آکرومیون ترقوه، در فرورفتگی عضله ذوزنقه‌ای. (گام ۵۱ را ببینید).

(نحوهٔ انجام کار): به شدت با انگشت شست فشار دهید (شکل ۷۰ ـ ۲).

(موارد استفاده): بیماری‌های شانه و پشت ـ التهاب پستان.

(نحوهٔ کار سریع): ۲۰ تا ۳۰ مرتبه کتف را چنگ بزنید. ناحیهٔ اطراف جیان جینگ (GB 21) را چنگ بزنید و آن را بالا بکشید (شکل ۷۱ ـ ۲).



شکل ۷۰-۲



شکل ۷۱-۲

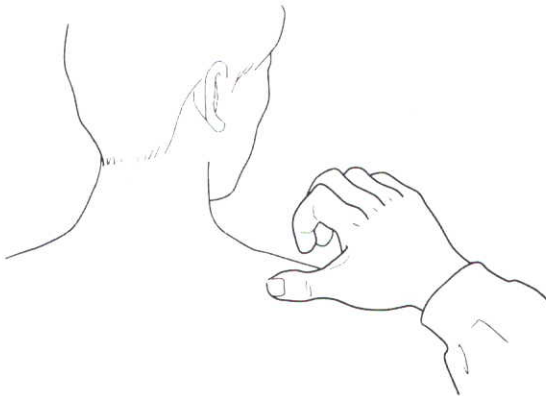
گام ۵۴ جوگو (LI 16)

(محل): در لبهٔ فوقانی کتف در فرورفتگی بین زایدهٔ غُرابی ترقوه و خار کتف.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۷۲ ـ ۲).

(موارد اســتفاده): آســیب به مهره‌های گردنی ـ التهاب اطراف مفصل شانه ـ بیماری بافت نرم ـ بالا آوردن خون ـ ســل ـ درد بازو ـ فلج ناشــی از سکته ـ فشار خون بالا ـ تعریق بیش از حد.

(نحوهٔ کار ســریع): از نقطهٔ جوگو (LI 16) تا تیان زونگ (SI 11) بمالید. (گام بعدی را ببینید).



شکل ۷۲-۲

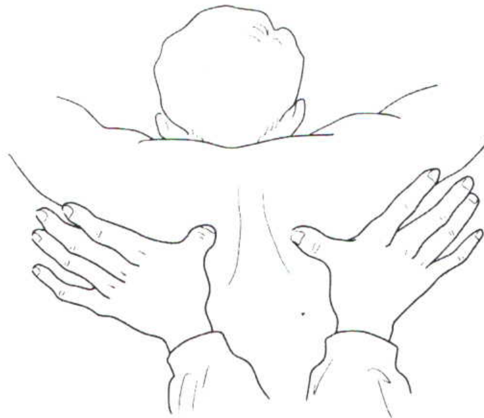
گام ۵۵ تیان زونگ (SI 11)

(محل): در حفرهٔ پایین کتف در نزدیک زاویهٔ کتف.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۷۳ ـ ۲).

(موارد استفاده): فلج ناشی از سکته ـ آسیب مهره‌های گردنی ـ التهاب اطراف مفصل شانه ـ آسم ـ فلج شانه.

(نحوهٔ کار سـریع): کتف و مهره‌های پشـتی را از بالا به پایین بیش از ده بار فشار دهید. با مشت نیمه باز روی سرشانه ضربه بزنید و با دست در حالی که کف دست را گود کرده‌اید، ۲۰ تا ۳۰ مرتبه بادکش کنید.



شکل ۷۳-۲

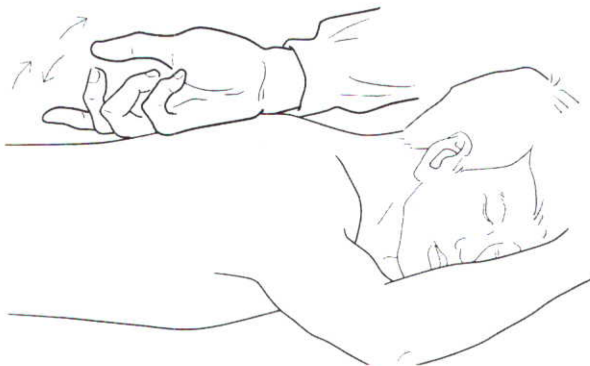
گام ۵۶ پشت

(نحوهٔ انجام کار): بیمار روی شـــکم می‌خوابد. چندبار دست خود را روی پشت او بغلتانید (شکل ۷۴ ـ ۲).

۱۰ تا ۲۰ بار با پاشنهٔ دست، پشت را بمالید (شکل۷۵ ـ ۲).

نقاط هواتوجیاجی (EX-B2) را ۱۰ تا ۲۰ بار، از بالا به پایین با انگشت شست فشـــاردهید. (گام بعـــدی را ببینید). دو نقطهٔ هواتو جیاجـــی (EX-B2) آخر را با انگشت شست و اشاره گرفته و به سمت دوتای اول فشار دهید (شکل ۷۷ ـ ۲).

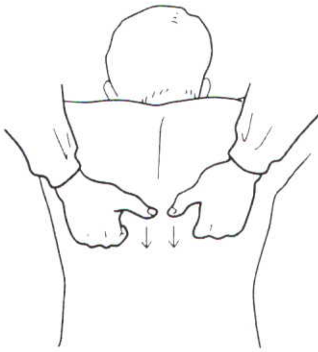
این کار را ۲ تا ۴ بار تکرار کنید. هر نقطه را یک بار نیشگون بگیرید و بکشید.



شکل ۷۴-۲



شکل ۷۵-۲



شکل ۷۶-۲



شکل ۷۷-۲

گام ۵۷ هواتوجیاجی (EX-B2)

(محل): یک گروه ۳۴ نقطه‌ای در دو طرف ستون مهره‌ها، نیم سوئن به طرف خارج سـطح پایینی، هر یک از برجسـتگی‌های مهره‌ها، از اولین مهرهٔ پشتی تا پنجمین مهرهٔ کمری.

(نحوهٔ انجام کار): هر نقطه را نیشگون بگیرید.

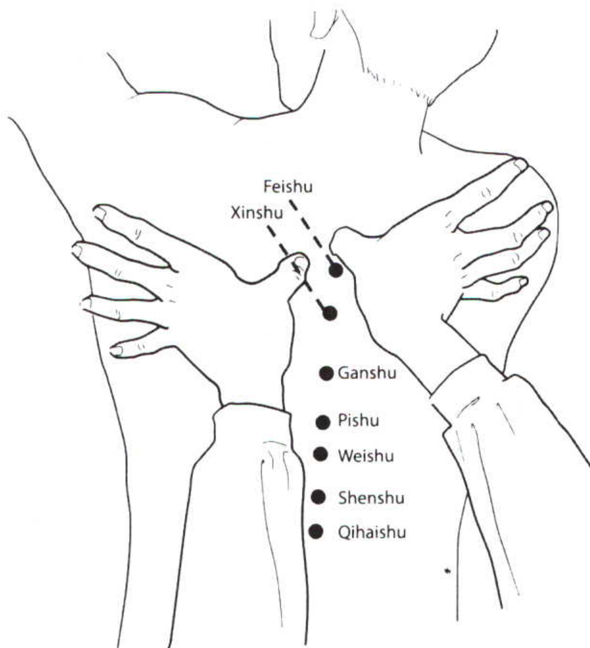
(موارد اسـتفاده): آرتروز مهره‌ها ـ بیماری‌های احشایی مثل درد معده و سرفه. نقاط نواحی بالایی برای بیماری‌های تنفسـی و قلبی عروقی، نقاط نواحی میانی برای بیماری‌های گوارشـی ـ نقاط نواحی پایینی برای بیماری‌های کمر، شکم و پاها.

گام ۵۸ فی شو (BL 13)

(محل): این نقطه ۱/۵ ســوئن خارج ســطح پایینی برجســتگی سومین مهرهٔ پشتی است.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید (شکل۷۸ ـ ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی ـ سرفه ـ آسم ـ بیماری قلبی و ریوی ـ تعریق شبانه ـ بیماری‌های پشت.



شکل ۷۸-۲

گام ۵۹ زین شو (BL 15)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبهٔ بالایی برجستگی پنجمین مهرهٔ پشتی است (شکل۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): تپش ناشی از ترس ـ آزردگی و رنجش ـ فراموشی ـ سرفه ـ درد قفسه سینه ـ نامنظمی ضربان قلب ـ ضربان قلب بیش از حد ـ سردرد ـ حساسیت بی مورد ـ ضعف اعصاب.

گام ۶۰ گان شو (BL 18)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبهٔ پایینی برجستگی نهمین مهرهٔ پشتی است (شکل ۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): بیماری‌های کبد و کیسه صفرا ـ دردهای مالیخولیایی ـ درد معده ـ بالا آوردن خون ـ درد در ستون مهره‌ها ـ درد پشت.

گام ۶۱ پی شو (BL 20)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبهٔ تحتانی یازدهمین مهرهٔ پشتی است (شکل ۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): نفخ شکم ـ استفراغ ـ اسهال خونی ـ تورم ـ ضعف طحال و معده ـ سوء هاضمه ـ اسهال مزمن ـ هپاتیت ـ کمردرد ـ کم‌خونی.

گام ۶۲ وی شو (BL 21)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبهٔ تحتانی دوازدهمین مهرهٔ پشتی است (شکل۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): درد قفسه سینه و شکم ـ درد قسمت فوقانی شکم ـ نفخ شکم ـ اختلالات گوارشی‌ای که باعث تهوع و استفراغ و قورقور شکم می شوند ـ ضعف طحال و معده ـ سوء هاضمه ـ اسهال مزمن.

گام ۶۳ شن شو (BL 23)

(محل): این نقطه ۱/۵ ســوئن خارج لبهٔ پایینی برجستگی دومین مهرهٔ کمری است (شکل ۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(مــوارد اســتفاده): عفونت ادراری ـ ناتوانی جنســی ـ ریــزش منی ـ قاعدگی نامنظم ـ ترشح واژینال غیرطبیعی ـ احتباس ادراری ـ ضعف کلیه ـ آسم ـ وزوز گوش ـ ناشــنوایی ـ اســهال مزمن ـ کمردرد مزمن ـ کم رسیدن خون به مغز ـ فشار خون بالا.

گام ۶۴ کیهای شو (BL 24)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه پایینی برجستگی سومین مهرهٔ کمر است (شکل ۷۸ ـ ۲).

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): درد شکمی ـ نفخ شکمی ـ قورقور شکمی ـ اسهال ـ یبوست ـ درد پشت ـ ناتوانی جنسی ـ فشار خون بالا.

نکته: ۶ نقطهٔ شوی بالا از گروه نقاط شو انتخاب می‌شوند که هر یک ۱/۵ سوئن خارج برجستگی هر یک از مهره‌هاست. ماساژ روی همهٔ این نقاط شو هم می‌تواند به کار رود.

(نحوهٔ کار سریع):

۱) ۳ تا ۵ بار با مشت نیمه باز روی پشت از بالا به پایین ضربه بزنید (شکل ۷۹ ـ ۲).

۲) ۳ تا ۵ بار با دست در حالی‌که کف دست را گود کرده‌اید، روی پشت از بالا به پایین ضربه بزنید (شکل ۸۰ ـ ۲).

۳) ۳ تا ۵ بار با دست در حالی‌که دست را عمودی از پهلو مثل ساطور نگه‌داشته‌اید، روی پشت از بالا به پایین ضربه بزنید (شکل ۸۱ ـ ۲).

۴) ۳ تا ۵ بار با کف دست به پشت بزنید (شکل ۸۲ ـ ۲).

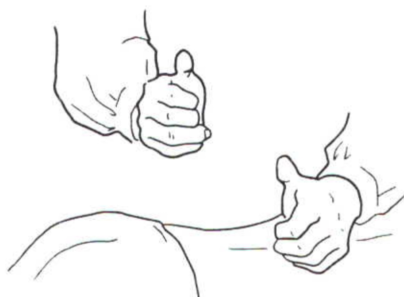
۵) ۳ تا ۵ بار با انگشتان و شست پشت را چنگ بزنید (شکل ۸۳ ـ ۲).

۶) ۳ تا ۵ بار با کف دست روی عضله‌های پشت فشار دهید (شکل ۸۴ ـ ۲).

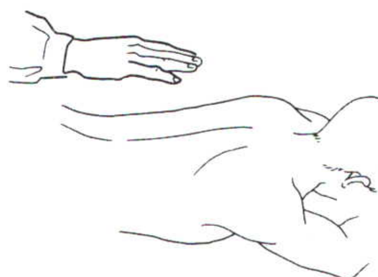
۷) روی پشت را سفت بمالید (مثل کیسه کشیدن) (شکل ۸۵ ـ ۲).

۸) عضله‌های طرفین ستون مهره‌ها را چنگ بزنید (شکل ۸۶ ـ ۲).

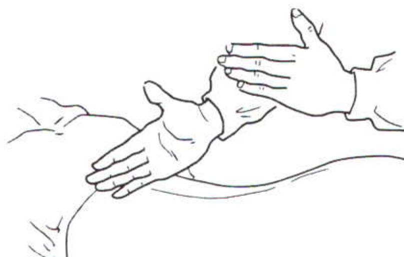
این مراحل تحریک‌های متعددی برای تمام نقاط پشت ایجاد می‌کنند.



شکل ۷۹-۲



شکل ۸۰-۲



شکل ۸۱-۲



شکل ۲-۸۲



شکل ۲-۸۳



شکل ۲-۸۴



شکل ۸۵-۲

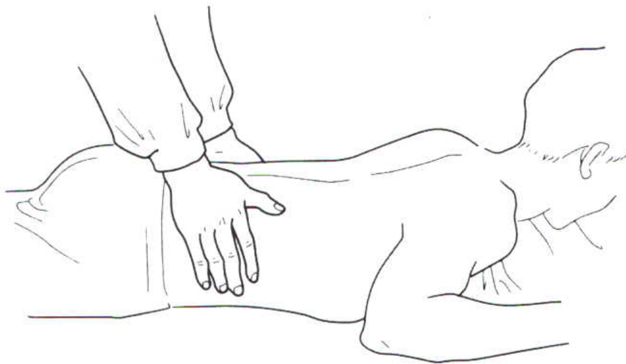


شکل ۸۶-۲

گام ۶۵ کمر

(نحوهٔ انجام کار): نیم دقیقه با انگشت شست عضله‌های کمر را فشار دهید. چندین بار با انگشتان شست هل دهید، بمالید، به شدت فشار دهید و به آرامی ضربه بزنید، گویا در حال پارو زدن قایق هستید. (عضله‌های کمر داخل قایق هستند و شست‌ها پاروها هستند) (شکل ۸۷ ـ ۲).

(نحوهٔ کار سریع): ۵ تا ۱۰ بار با مشت نیمه باز به ناحیه کمر و گردن ضربه بزنید.



شکل ۸۷-۲

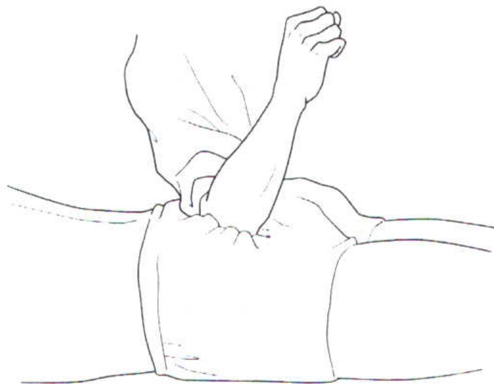
گام ۶۶ هووان تیاو (GB 30)

(محل): روی باسن در یک سوم خارجی بین انتهای ستون مهره‌ها و برجستگی استخوان ران.

(نحوهٔ انجام کار): با آرنج بمالید (شکل ۸۸ ـ ۲).

(موارد استفاده): درد سیاتیک ـ کمردرد و درد پا – فلج ـ بی‌حسی ـ بیماری‌های کلیه.

(نحوهٔ کار سـریع): ۵ تا ۱۰ بار از هوان تیاو (GB 30) به سـمت پایین تاندون آشیل (پشت مچ پا) بمالید. سپس در طول همین مسیر با انگشت فشار دهید.



شکل ۸۸–۲

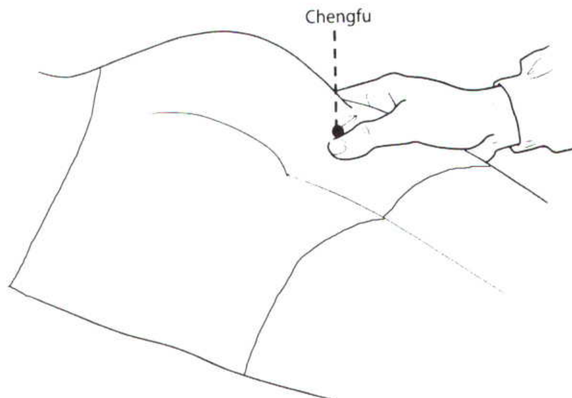
گام ۶۷ چِنگ فو (BL 36)

(محل): در وسط چین تحتانی باسن.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید و ضربه بزنید (شکل ۸۹ ـ ۲).

(موارد اســتفاده): دردهای کمر و لگن ـ درد سیاتیک ـ فلج پا ـ انسداد ادراری ـ یبوست ـ فلج نیمه بدن ناشی از سکته ـ ضعف عضلانی در پا ـ کاهش فعالیت کلیه.

(نحوهٔ کار سریع): با ا نگشت در طول ریشه بین چنگ فو (BL 36) تا یین مِن (BL 37) فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).

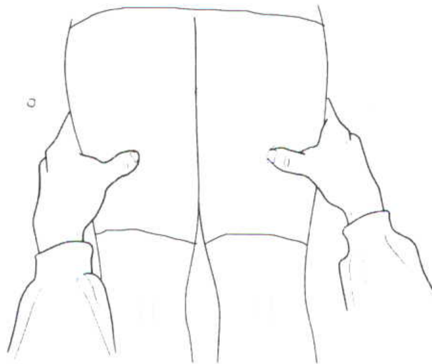


شکل ۸۹–۲

گام ۶۸ یین مِن (BL 37)

(محل): ۶ سوئن زیر چنگ‌فو (BL 36) روی خط اتصالی بین چنگ فو (BL36) و وی‌ژونگ (BL 40). (گام بعدی را ببینید).

(نحوهٔ انجام کار): با دو انگشت شست همزمان فشار دهید (شکل ۹۰ ـ ۲).



شکل ۹۰-۲

(موارد استفاده): درد پشت و کمر درد ـ درد سیاتیک ـ فلج پاها.

(نحوهٔ کار سریع): از یین من (BL 37) تا وی ژونگ (BL 40) را فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).

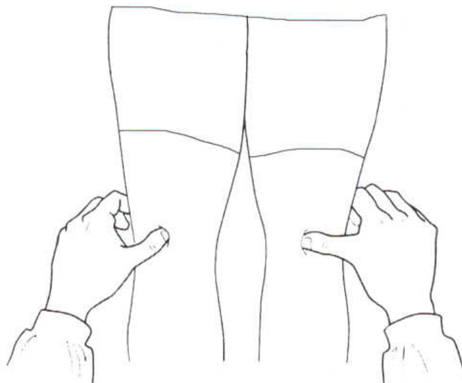
گام ۶۹ وی ژونگ (BL 40)

(محل): نقطهٔ وسط چین عرضی حفرهٔ پشت زانو.

(نحوهٔ انجام کار): با انگشت فشار دهید (شکل ۹۱ ـ ۲).

(موارد استفاده): ریزش منی ـ ناتوانی جنسی ـ انسداد ادراری ـ درد پشت حاد و مزمن ـ درد سیاتیک ـ بیماری پاها و مفاصل زانو ـ استخوان سازی بیش از حد مفصل زانو ـ ناراحتی گوارشی حاد ـ استفراغ ـ اسهال ـ درد شکم ـ بیماری کلیه.

(نحوهٔ کار سریع): از وی ژونگ (BL 40) تا چنگ‌شان (BL 57) فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).



شکل ۹۱-۲

گام ۷۰ چنگ شان (BL 57)

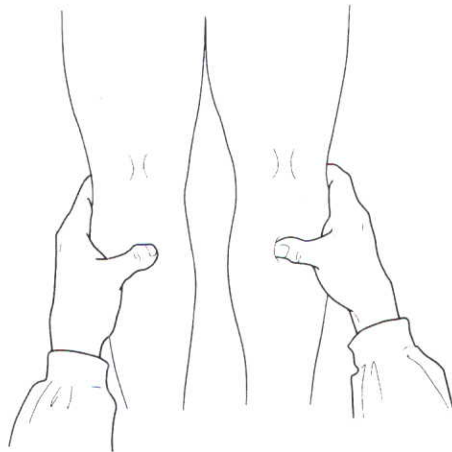
(محل): درســت زیر بزرگترین برجســتگی پشت ســاق پا، حدود ۸ سوئن زیر وی‌ژونگ (BL 40) روی خط بین وی‌ژونگ (BL 40) و تاندون آشیل.

(نحوهٔ انجام کار): با شست فشار دهید (شکل۹۲ ـ ۲).

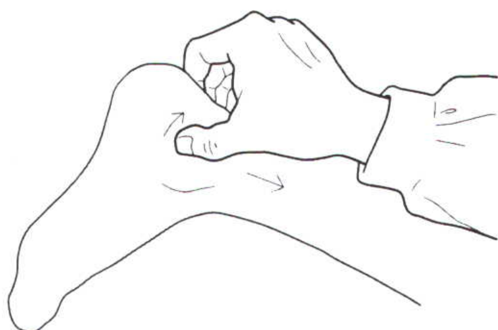
(موارد استفاده): درد پشت ـ پا درد ـ درد سیاتیک ـ اسپاسم عضله‌های پا ـ فلج ـ بواسیر ـ بیرون زدگی مقعد.

(نحوه کار سریع): ۱۰ تا ۲۰ بار تاندون آشیل را نیشگون بگیرید (شکل ۹۳ ـ۲).

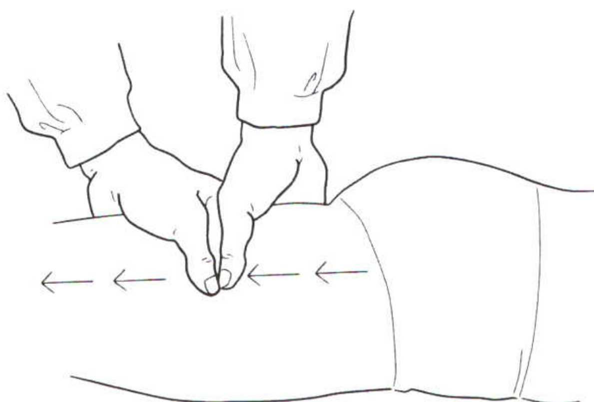
عضله‌هــای کل پــا را چنگ بزنید و این کار را از بالا تا پایین ۱۰ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید (شکل۹۴ ـ ۲).



شکل ۹۲-۲



شکل ۹۳-۲



شکل ۹۴-۲

گام ۷۱ یانگ کوان (KI 1)

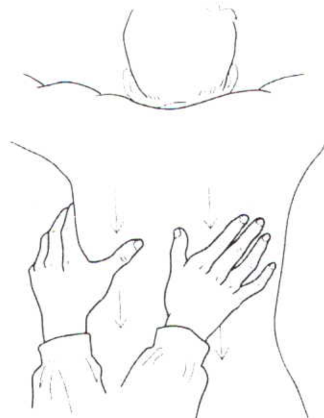
(محل): روی گودی کف پا وقتی که پا به سمت پایین خم شده است، تقریباً بین یک سوم قدامی و دو سوم خلفی کف پا.

(نحوهٔ انجام کار): با کف دست به سرعت بمالید تا جایی که حس گرم شدن در کف پا بوجود آید (شکل ۹۵ ـ ۲).

(آخرین ماساژ): با مشت نیمه باز بیش از ده بار به همهٔ عضله‌های پا ضربه بزنید، با فشار بیشتر روی نقاط سوزنی. (با دستی که کف آن را گود کرده‌اید) بیش از ۱۰ بار در همان مسیر ضربه بزنید سپس تمام بدن را ۵ تا ۱۰ مرتبه بمالید (شکل ۹۶ ـ ۲).



شکل ۹۵-۲



شکل ۹۶-۲

طریقۀ ماساژ -۲

ماساژ یک نفره

گام ۱

در حالت نشســـته ۲۰ تا ۳۰ بار با کف پای راســـت، پشـــت پای چپ را تا ایجاد احساس سوختن به سرعت بمالید و بر عکس (عکس ۱ـ ۳).

این کارها سرعت گردش خون در پا (انتهای بدن) را افزایش می دهد و نواحی شـــش گانه روی پا که مربوط به شش ارگان احشایی هستند را تحریک می کند. این کار می‌تواند بیماری‌های کلیه ، دیابت ، فشار خون بالا و... را تسکین دهد یا علاج بخشد. این کار همچنین یک راه خوب برای رفع خستگی است.



شکل ۱-۳

گام ۲

با پاشــنهٔ پای چپ، روی زوســان‌لی (ST 36) پای راست، ۱۰ تا ۲۰ بار ضربه بزنید ســپس همین کار را با پای مقابل انجام دهید (شــکل ۲ ـ ۳). این کار باید با فشــار زیاد انجام شــود. این روش بــرای بیماری‌های معده، بی‌خوابی، فشــار خون بالا و بیماری‌های قلبی اســتفاده می‌شــود. این روش به علاوه مفصل ران را ورزش می‌دهد و از نکروز غیر عفونی ســر اســتخوان ران جلوگیری می‌کند و شانس شکستگی استخوان ران و ساق پا در افراد مسن را کاهش می‌دهد.



شکل ۳-۳ شکل ۲-۳

گام ۳

زوسـان‌لی(ST 36) و عضلهٔ جلوی ساق پای راسـت را با تاندون آشیل پای چپ ۱۰ تا ۲۰ مرتبه بمالید (شکل ۳ـ۳). ۱۰ تا ۲۰ مرتبه همین کار را برای پای چپ انجام دهید. این روش برای بیماری‌های معده و فشـار خون بالا اسـتفاده می‌شـود. همچنین مفصل زانو و ران را ورزش می‌دهد و از مشـکلات مفصلی پیشگیری می‌کند.

گام ۴

دو بی (ST35) را با انگشـت اشـاره و شسـت ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید و نیشگون بگیرید (شکل۴ ـ ۳).

موارد اسـتفاده: التهاب مفصل زانو ـ استخوان‌سـازی بیش از حد مفصل زانو. همچنین از فلج نیمهٔ بدن ناشی از سکته جلوگیری می‌کند.



شکل ۴-۳

گام ۵

کشکک زانو را با کف دست ۱۰ تا ۲۰ بار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و ۱۰ تا ۲۰ بار در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بمالید (شکل ۵ـ ۳).

موارد اســتفاده: التهاب مفصل زانو ـ استخوان سازی بیش از حد مفصل زانو. همچنین از نرمی کشکک و آرتروز زانو جلوگیری می‌کند.

گام ۶

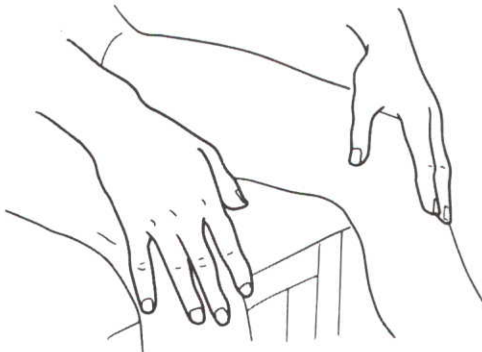
پشت ساق پا را از بالا به پایین و از پایین به بالا مرتباً ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۶ ـ ۳).

موارد استفاده: گرفتگی عضله‌های پشت ساق پا.

گام ۷

هِدینگ (EX-LE 2) را با انگشت ۱۰ تا ۲۰ مرتبه فشار دهید (شکل ۷ ـ ۳).

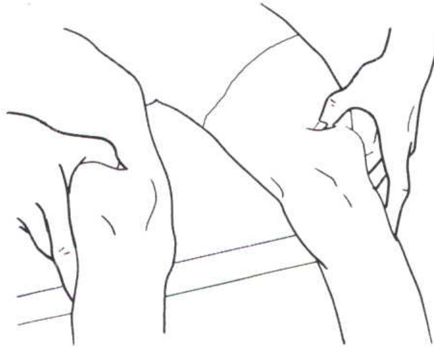
موارد استفاده: ضعف عضلانی ـ التهاب مفصل ـ فلج سکته‌ایِ نیمهٔ بدن.



شکل ۵-۳



شکل ۶-۳



شکل ۷-۳

گام ۸

وی ژونگ (BL 40) در پشت زانو را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه محکم بمالید (شکل۸ـ۳).

موارد اســتفاده: ناتوانی جنســی ـ کمردرد ـ بیماری‌هــای کلیوی، همچنین از سکته جلوگیری می‌کند.

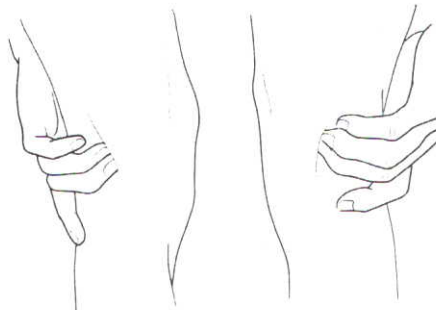
گام ۹

ران را محکم از بالا به پایین ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شــکل ۹ ـ ۳). این کار جریان خون را تحریک می‌کند و عضله‌های ران را شل می‌کند.

گام ۱۰

به عضله‌های هر دو ران با مشت نیمه باز به طور هم‌زمان با سرعت و قدرت متغیر ضربه بزنید (شکل ۱۰ ـ ۳).

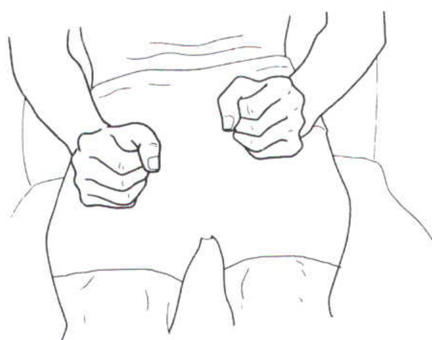
موارد اســتفاده: رماتیسم ـ آرتریت ـ روماتوئید، همچنین از فلج سکته‌ای نیمه بدن جلوگیری می‌کند.



شکل ۸-۳



شکل ۹-۳



شکل ۱۰-۳

گام ۱۱

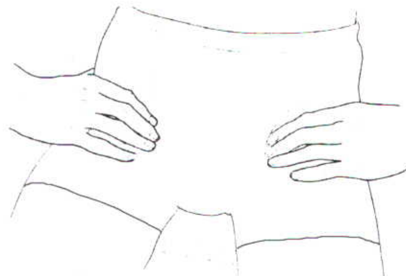
لگـن را محکـم با هر دو دسـت ۱۰ تـا ۲۰ بار فشـار دهید و ضربـه بزنید (شکل ۱۱ـ۳).

موارد اسـتفاده: بیرون زدگی دیسـک بین مهره‌ای ـ درد سـیاتیک ـ التهاب لگن ـ قاعدگی نامنظم ـ ناتوانی جنسـی ـ التهاب پروستات ـ بی‌اختیاری ادرار؛ همچنین از عدم خون‌رسـانی غیرعفونی سـر اسـتخوان ران جلوگیری می‌کند. شانس شکستگی استخوان‌های ران و ساق پا را در افراد مسن کاهش می‌دهد.

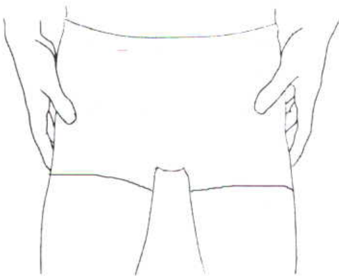
گام ۱۲

هر یک از دو نقطهٔ ضربان‌دار شریان رانی را با یک انگشت حدود یک دقیقه فشـار دهیـد، به طوری که نیرو بـه تدریج افزایش یابد تا بی‌حسـی و گزگز در انگشـتان پا احساس شود (شکل ۱۲ ـ ۳). فشار را متوقف کنید، یک جریان گرم باید به پاها و انگشتان پا برسد. این کار گردش خون پاها را تقویت می‌کند.

موارد اسـتفاده: قاعدگی نامنظم ـ بیمـاری بِرگر ـ التهاب عروق، همچنین از بیماری‌های سیستم گردش خون در پاها جلوگیری می‌کند.



شکل ۱۲-۳



شکل ۱۱-۳

گام ۱۳

ناحیهٔ وی وان را با انگشت برای سی ثانیه بفشارید (گام ۱۴ از مرحله ۱ را ببینید) به طریقی که نیرو به تدریج افزایش یابد (شکل ۱۳ ـ ۳). وقتی که فشار متوقف شود، یک جریان گرما در ناحیه بالای شکم پخش خواهد شد.

موارد استفاده: ناراحتی‌های معده.

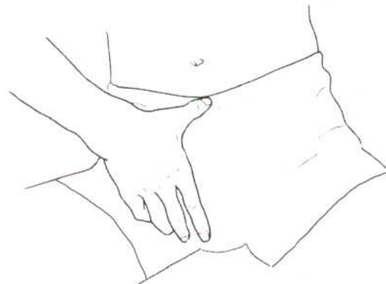
گام ۱۴

کیهای (RN6) را برای ۱۰ تا ۲۰ بار مکرراً فشار دهید و بردارید.

موارد استفاده: نارسایی خون ـ قاعدگی نامنظم.



شکل ۱۳-۳



شکل ۱۴-۳

گام ۱۵

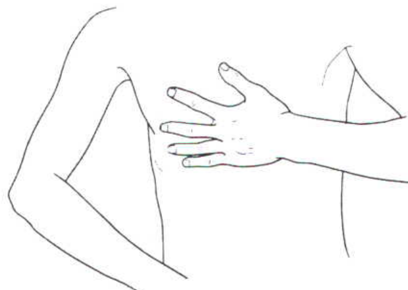
کیهای (RN 6) را با کف دســت ۱۰ تا ۲۰ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت بمالید (شکل ۱۵ ـ ۳). ۲۰ تا ۳۰ بار کل شکم را بمالید.

گام ۱۶

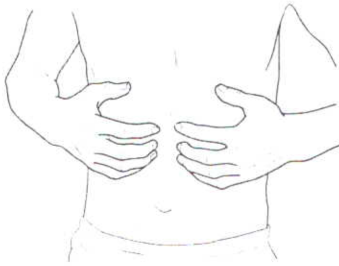
به ســرعت ناحیهٔ بین شان‌گوان (RN 13) و کوگو (RN 2) را از بالا به پایین با هر دو کف دست بمالید تا جای که حس داغ شدن ایجاد شود (شکل ۱۶ ـ ۳).



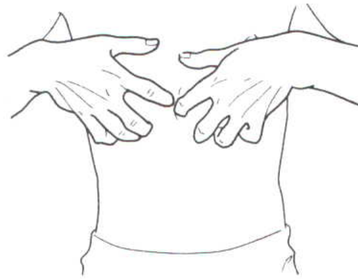
شکل ۱۵–۳



شکل ۱۶–۳



شکل ۱۷-۳



شکل ۱۸-۳

گام ۱۷

دســتان خود را به شکل چنگال پرندگان دربیاورید. از شان گوان (RN 13) به طرفیــن بدن چنگ بزنید (شــکل ۱۷ ـ ۳). این کار را دائمــاً انجام دهید درحالی که حرکت رو به پایین به ســمت کوگــو (RN 2) دارید. کل مراحل را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

گام ۱۸

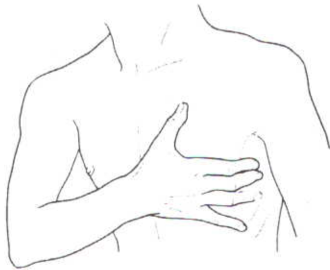
دســتان خود را به شکل چنگال پرندگان در بیاورید و ۳ تا ۵ بار از بالای شکم به سمت پایین بمالید (شکل ۱۸ ـ ۳).

گام ۱۹

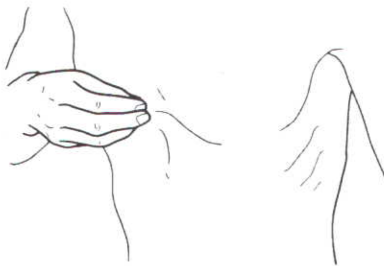
عضلهٔ سینه‌ای سمت راست را با کف دست چپ و عضلهٔ سینه‌ای سمت چپ را با کف دست راست به نوبت ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل ۱۹ ـ ۳).

گام ۲۰

دَن ژونگ (RN 17) را با نوک انگشــتان جمع شــده ۱۰ تا ۲۰ بار ضربه بزنید (شکل ۲۰ ـ ۳).



شکل ۱۹-۳



شکل ۲۰-۳

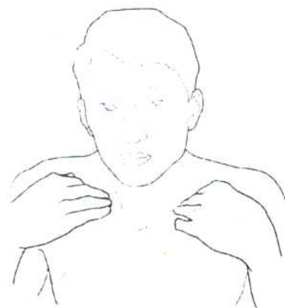
گام ۲۱

با دستانی که کف آ ن را گود کرده‌اید، با سرعت‌ها و قدرت‌های متغیر ۱۰ تا ۲۰ بار روی قفسه سینه ضربه بزنید (شکل ۲۱ ـ ۳).

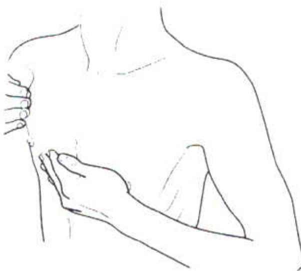
گام ۲۲

دو نقطـه نبض کاروتید در گردن را حدود یک دقیقه فشـار دهید تا جایی که یک برجسـتگی قوی و دردناک در قفسـهٔ سـینه و پشـت و دست‌ها حس شود (شکل ۲۲ـ۳).

این کار جریان خون در سر را تقویت می‌کند.



شکل ۲۲-۳



شکل ۲۱-۳

گام ۲۳

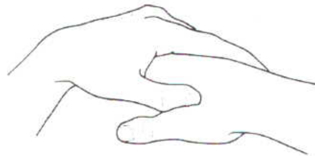
هِگو (LI 4) را حدود نیم دقیقه به شدت فشار دهید (شکل ۲۳ ـ ۳).

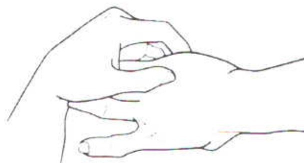
گام ۲۴

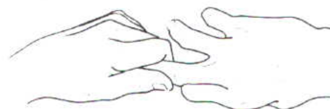
زونگ زو (KI 15) را حدود نیم دقیقه بمالید و فشار دهید (شکل ۲۴ ـ ۳).

گام ۲۵

انگشــتان را تک تک در نقطهٔ ســی فِنگ (EX-UE 10) فشار دهید و بکشید (شکل۲۵ ـ ۳).


شکل ۲۳–۳


شکل ۲۴–۳


شکل ۲۵–۳

گام ۲۶

لائوگونگ(PC 8) دســت راســت را با انگشــت شست دســت چپ بمالید و لائوگونگ دســت چپ را با انگشت شست دست راست برای ۲۰ تا ۳۰ بار بمالید (شکل ۲۶ ـ ۳). تا وقتی که حس گرما در کف دست ایجاد شود.

گام ۲۷

نی گوان (PC 6) و وای گوان (SJ 5) در دســت راســت را همزمان با انگشت اشاره و شست دست چپ فشار دهید سپس برای ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل۲۷ـ۳). و همان کار را برای دست چپ با دست راست انجام دهید.



شکل ۲۷-۳



شکل ۲۶-۳

گام ۲۸

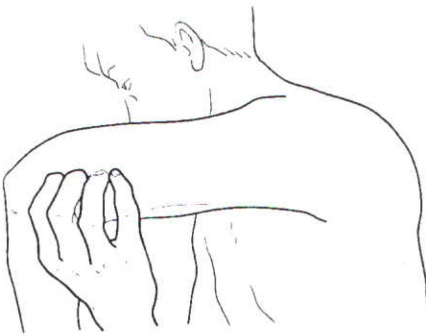
کوچی (LI 11) در هر بازو را با شســت دست دیگر محکم فشار دهید (شکل ۲۸ ـ۳).

گام ۲۹

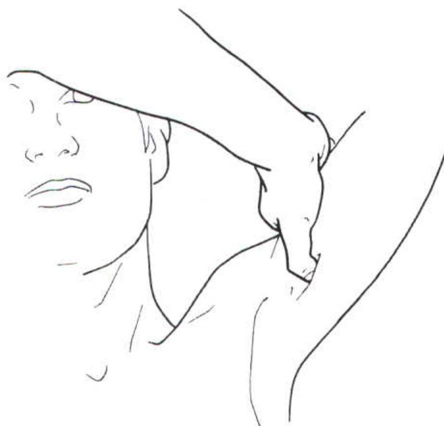
زیائوهای (SI 8) هر بازو را ۳ تا ۵ مرتبه ضربه زده و فشار دهید (شکل ۹ ـ ۳).



شکل ۲۸ ـ ۳



شکل ۲۹ ـ ۳



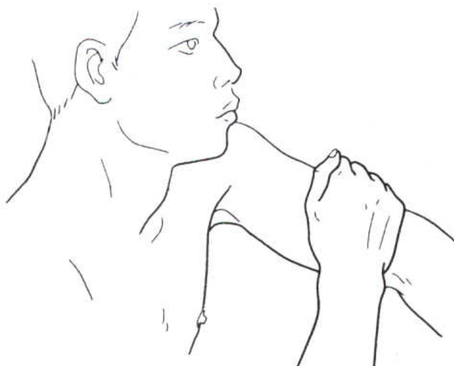
شکل ۳۰ – ۳

گام ۳۰

تیان کوان (PC 2) در هر بازو را ۳ تا ۵ مرتبه فشار داده و ضربه بزنید (شکل ۳۰ ـ ۳).

گام ۳۱

هر بازو را از بالا به پایین ۵ تا ۱۰ بار چنگ بزنید (شکل ۳۳ ـ ۳).



شکل ۳۱ – ۳

گام ۳۲

با دستی که کف آن را گود کرده‌اید، هر بازو را ۵ تا ۱۰ مرتبه ضربه بزنید (شکل ۳۲ ـ ۳).

گام ۳۳

دست چپ را روی شانهٔ راست بگذارید (برای اینکه ثابت بماند) سپس بازوی راست را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به جلو و ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به عقب حرکت دهید (شکل ۳۳ ـ۳). همین کار را برای بازو چپ نیز انجام دهید. (این کار از التهاب‌های اطراف مفصل شانه جلوگیری می‌کند).

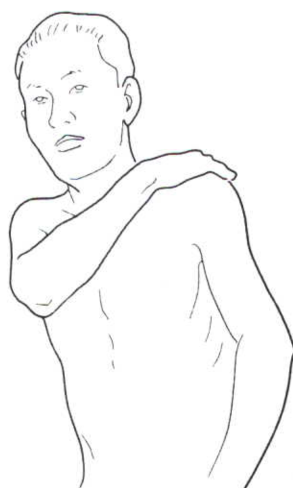
گام ۳۴

صاف بنشینید و سعی کنید مهره‌های گردنی را به سمت بالا کشش دهید.

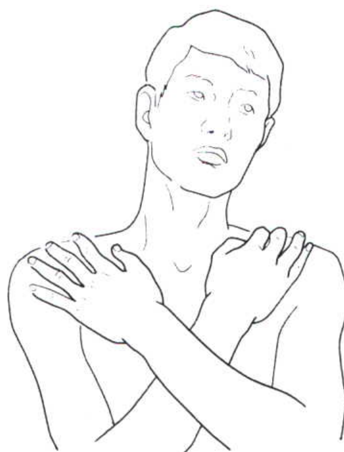
گردن را ۵ تا ۱۰ مرتبه به سمت راست و چپ بچرخانید (شکل ۳۴ ـ ۳). این روش در موارد استخوان سازی بیش از حد مهره‌های گردنی و التهابات اطراف مفصل شانه استفاده می‌شود. همچنین برای سلامت مغز مفید است.



شکل ۳۲-۳



شکل ۳۳-۳



شکل ۳۴-۳

گام ۳۵

هر یک از دو نقطهٔ تای یانگ (EX-HN 5) را با انگشت شست ۲۰ تا ۳۰ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۰ تا ۳۰ مرتبه خلاف جهت عقربه‌های ساعت بمالید و فشار دهید (شکل ۳۵ ـ ۳).

گام ۳۶

گوشهٔ داخلی چشم را با انگشت شست و انگشت اشاره فشار دهید (شکل ۳۶ـ۳).



شکل ۳۵-۳



شکل ۳۶-۳

گام ۳۷

ابروها را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه نیشگون بگیرید (شکل ۳۷ ـ ۳).

گام ۳۸

دو نقطـهٔ یینگ زیانگ (LI 20) را با انگشـتان اشـاره فشـار دهیـد و بمالید (شکل۳۸ ـ ۳).

موارد استفاده: بیماری‌های بینی.



شکل ۳۸-۳



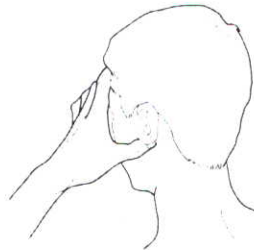
شکل ۳۷-۳

گام ۳۹

دو نقطهٔ یی فِنگ (SJ 17) را با انگشتان شست برای نیم دقیقه به شدت فشار دهید (شکل۳۹ ـ ۳).

گام ۴۰

صورت را مانند شستن با هر دو دست ۱۰ تا ۲۰ مرتبه ماساژ دهید (شکل ۴۰ ـ ۳).



شکل ۳۹-۳



شکل ۴۰-۳

گام ۴۱

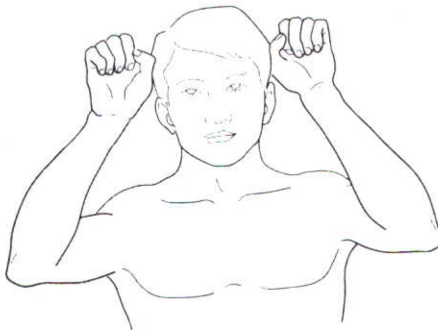
انگشـــتان خود را مانند چنگال پرندگان کرده و موها را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه شـــانه بزنید (شکل۴۱ ـ ۳).

گام ۴۲

با مشت‌های نیمه باز ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به سر ضربه بزنید (شکل ۴۲ ـ ۳).



شکل ۴۱-۳



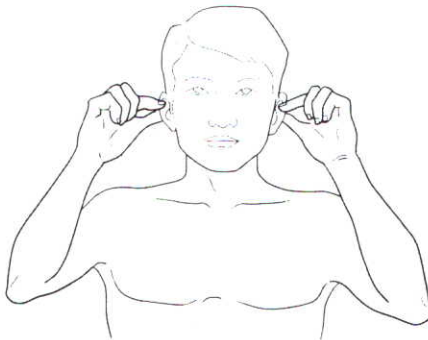
شکل ۴۲-۳

گام ۴۳

گوش را بین انگشـت شست و اشـاره نگه دارید و سپس آن را بمالید (شکل ۴۳ ـ ۳).

گام ۴۴

با انگشـتان کشیده پوست سر را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه با سرعت متغیر چنگ بزنید (شکل ۴۴ ـ ۳).



شکل ۴۳-۳



شکل ۴۴-۳

گام ۴۵

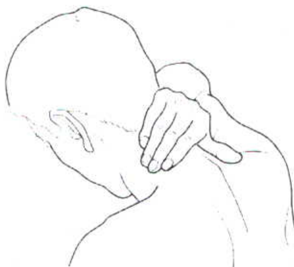
دو نقطهٔ فِنگ شـــی (GB 20) را با انگشتان شست فشار دهید و بمالید (شکل ۴۵ ـ ۳).

گام ۴۶

عضله‌های گردن را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۴۶ ـ ۳).



شکل ۴۵–۳



شکل ۴۶–۳

گام ۴۷

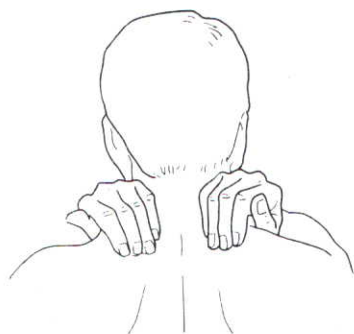
عضله‌های روی ترقوه و نقطهٔ جیان جینگ (GB 21) را برای ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل۴۷ ـ ۳).

گام ۴۸

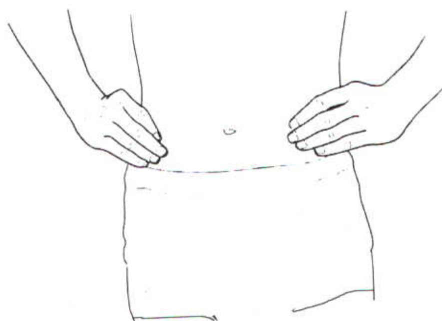
هر طرف از کمر را با یک دســت برای ۱۰ تا ۲۰ بار نیشــگون بگیرید (شکل ۴۸ ـ ۳).

گام ۴۹

همهٔ بدن را با دستان باز و با سرعت و شدت متغیر آهسته بمالید.



شکل ۴۷-۳



شکل ۴۸-۳

راهنمای
ماساژ خانواده

بدون اینکه نیاز داشته باشید پایتان را از اتاق خوابتان بیـرون بگذارید، توسـط خودتان یا یکـی از اعضای خانـواده تـان از ماسـاژ در خانه اسـتفاده نمایید. با دنبـال کردن روش دقیقی که مرحله بـه مرحله در این کتاب گفته شـده اسـت، هفته ای یک بار یا روزی یک بار، بیماری های شما تسکین خواهد یافت و احساس سبکی خواهید کرد. استفاده از روش های پیشگیری و مراقبت این کتابچه راهنما می تواند جایگزین مناسـبی جهت جلوگیری از مراجعات مکرر به پزشک و تجویز داروهایی که حتی برخی از آنها عوارض جانبی دارند، باشد.

سر درد؟ کمر درد؟ تشنج؟ سکته؟...؟

با مطالعه این کتاب پاسخ خود را بیابید.



هران : خیابان پامنار
نی هاشم - پلاک ۱۲
۲ همراه : ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰
شهدا - کوچه ممتاز
۶ - تلفن : ۷۷۴۰۶۴۸
WWW. LawhMahfou
Email:
Lawh_ Mahfouz _Pu
ISBN:978-964-

